JASMUHEEN

A TRAI CU LUMINA

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Acest capitol prezintă cele mai obişnuite întrebări care mi-au fost puse de când am trecut prin procedeu. în această a treia ediție, vom include un interviu acordat la Bangkok Metro Magazine (ianuarie 1997), cate prezintă şi întrebări adiționale, la care nu răspunsesem anterior, întrebările următoare stau la baza capitolului Experiențele altora. întrebarea 1: Ce anume v-a atras către procedeul de 21 de zile? Răspuns: Când am auzit de acest procedeu, în ianuarie/februarie 1993, vestea a ajuns la mine în contextul că persoana care a adus informația prin channeling, s-a înălțat cu adevărat. în acel timp, în Australia erau mulți care ascultau casetele lui Eric Kliene cu texte pentru înălțare şi erau cuprinşi de ceea ce aş putea numi febra înălțării". Am crezut realmente că, dacă parcurg acest procedeu, voi atinge înălțarea, dar curând am descoperit că a fost numai o treaptă pe scara înălțării. Privind retrospectiv, constat că a fost un pas natural spre un nivel mai subtil de dietă şi o parte a evoluției mele spirituale fireşti. După ce am auzit de Maeştrii înălțați şi am intrat în legătură cu ei, realizarea acestei experiențe s-a făcut într-un ritm mai accelerat. întrebarea 2: înainte de a începe acest procedeu, s-a întâmplat ceva la nivel personal - de exemplu, în familie, sau cu prietenii? Răspuns: Prima provocare pe care am avut-o a fost aceea oferită de ego-ul meu. îmi amintesc că, o dată convinsă că mă voi înălța după ce, în timpul meditației, am primit data de începere a procedeului - am avut imediat o reacție de genul: „de ce eu?" „ce mă deosebeşte de alții?" şi „nu e posibil să mă înalț, nu merit o astfel de onoare". A fost o lecție extraordinară despre falsa umilință! Telepatic, mi s-a spus că noi pierdem multe oportunități în viață datorită a ceea ce Maeştrii înălțați numesc falsă umilința', că ego-ul şi mintea joasă ne controlează viețile de atâta vreme, încât ideea de a ne preda Sinelui nostru Divin şi de a ne scufunda în Tot C, eea Ce Este poate fi destul de înfricoşătoare - aşa că,

deseori, noi avem rețineri, spunând că nu suntem destul de merituoşi. în al doilea rând, fiind părinte sirigur, preocuparea mea principală a fost cum să-mi iau o lună liber de la serviciu şi ce să fac cu fetele mele adolescente. Am simțit că vreau să fiu într-un mediu de maximă linişte, timp de 21 de zile. Am predat ambele preocupări ,puterilor înalte\ am avut încredere şi am descoperit că s-a avut grijă de totul, ca prin farmec. întrebarea 3: Cum vă mențineți greutatea corpului? Răspuns: Ideea că cineva trebuie să piardă din greutate şi/sau să moară dacă nu mănâncă, este, pur şi simplu, atât - o convingere. Societatea ne spune că, pentru a fi sănătoşi, avem nevoie de o dietă armonizată, vitamine etc. - şi, din cauza convingerilor ei, pentru populația obişnuită acesta este un adevăr. A trăi fiind hrănit cu prană este un fenomen legat mai mult de experiența Spirituală şi de Trezire - şi o consecință a acestora este că putem fi hrăniți cu Lumină Corpul fizic este slujitorul corpului mental care, la rândul lui, slujeşte corpul spiritual. Prin schimbarea convingerilor noastre şi a programării mentale, putem să ne programăm noi înşine să menținem greutatea dorită - şi aşa va fi. în India, există astăzi Yoghini care, folosind astfel de comenzi asupra structurii lor moleculare şi controlându-şi mintea, pot fi îngropați de vii săptămâni întregi, pot bea otravă - ambele neavând efecte fizice negative. Eu personal am decis că a arăta anorexicâ nu ar fi o bună reclamă pentru acest procedeu şi, astfel, am programat corpul să atingă o anumită greutate şi să se stabilizeze acolo. Am păstrat în permanență greutatea de 47-48 de kilograme, indiferent de cât de mult lichid am băut şi de cât de multe bucățele plăcute la gust am înghițit între timp. Notă de subsol, martie 1996: Deoarece încă mai aud despre oameni care au pierdut foarte mult din greutate, trebuie să accentuez că aceasta se datorează, de cele mai multe ori, unui model de gândire subconştient că, dacă cineva nu mănâncă şi nici nu bea timp de şapte zile şi apoi consumă numai apă, trebuie să slăbească. Acesta nu este un model de gândire valabil şi, dacă e reprogramat, nimeni nu pierde din greutate. Este mai dificil să câştigi în greutate după procedeu, decât să accesezi, de la bun început, modelele de gândire de bază şi să nu slăbeşti deloc! Cea mai simplă cale de programare este să ceri ca trupul tău să atingă greutatea perfectă, aşa cum doreşte monada EU SUNT. (Am văzut persoane a căror motivație de a trece prin acest procedeu a fost acela de a-şi ține greutatea sub control şi l-au folosit cape o dietă şi nu au slăbit deloc! Integritatea, conştiinciozitatea şi sinceritatea sunt instrumentele cheie în acest procedeu).

întrebarea 4: Care vă sunt nivelele de energie; vă simțiți obosită? Răspuns: Nivelele mele energetice sunt considerabil mai înalte decât le-am avut vreodată. Sunt momente când simt că am mai puțină energie, dar când mă acordez la ghidul meu interior, sunt informată că scăderea de energie este datorată unei modificări ce are loc în interiorul unuia dintre corpurile mele - de obicei în corpul emoțional. întrebarea 5: Aveți nevoie de mult somn? Răspuns: Am descoperit că acum dorm în medie pe noapte de la 4 la 6 ore, în timp ce înainte dormeam între 8 şi 10 ore. îmi place să mă duc în pat să dorm, pentru că folosesc acest timp pentru antrenament şi lucru în celelalte tărâmuri şi dimensiuni. în acest moment, nu aleg să elimin somnul, deşi am încredere că poate fi eliminat - aşa cum am ales să nu mai beau şi să nu mai mănânc. Notă de subsol, noiembrie 1996 în acest an, am învățat să trăiesc fără somn, fără ca acest lucru să aibă efecte dăunătoare asupra corpului fizic. Din nou, aceasta mi-a oferit o libertate în plus - iar pentru ființele umane, libertatea de alegere în privința obiceiurilor de dietă şi somn le dă forță. Chiar dacă în occident ne-am bucurat întotdeauna de libertatea de a alege ce, când, sau cât de mult mâncăm şi cât dormim, această nouă paradigmă este pe punctul de a ne face stăpânii vehiculului fizic, determinându-l să facă ce vrem noi şi nu să ne supună pe noi nevoilor lui. Pe măsură ce trece timpul, descopăr că nivelele mele de energie sunt întotdeauna la fel de înalte şi că lipsa de energie este absolut o raritate. Descopăr că, deseori, pot aloca cu uşurință activităților mele mai mult de 20 de ore pe zi, înainte de a simți orice dorință de somn. Am mai observat şi că abilitatea mea de a nu dormi este dependentă de tipul de energie la care sunt racordată în acel moment. Dacă lucrez şi sunt conectată, în mod conştient, la ceea ce eu numesc ,circuitele cosmice', sunt atât de energizată, încât niciodată nu simt nevoia fizică de somn. întrebarea 6: Ce puteți spune despre excreție şi menstruație? Răspuns: După 2 ani în care am gustat, practic, numai apă, ceai şi puțină supă diluată, în cazul unor obligații mondene, între august 1995 şi ianuarie 1996, am folosit mai mult arome. Ştiam că ceea ce mestecam' nu era de loc hrănitor, întrucât deseori era vorba de un biscuit de ciocolată sau ceva aromat, ceea ce nu mâneam înainte! Pe vremea aceea, eliminările erau săptămânale. Când consumam maximum 3 pahare de lichid în fiecare zi, am văzut că eliminam fluid şi, aproximativ la fiecare 3 săptămâni, ceea ce eu numeam ,excremente de iepure' - ceea ce era destul de incomod. Telepatic, mi s-a spus că, datorită faptului că locuiesc în oraş, poluanții şi celulele moarte vor face ca

aceasta să continue. Mai târziu, am descoperit că a lua o mică cantitate de suc de prune, o dată pe săptămână, făcea această mică eliminare ceva mai comodă. Cu privire la menstruație, când am terminat cu sarcinile, m-am gândit că ar fi potrivit să programez corpul să înceteze să sângereze. Văzând că nu reuşesc, i-am întrebat pe Maeştri care e cauza şi mi s-a spus că menstruația regulată era un semn acceptat prin ‚tradiție' al unui corp sănătos şi că ar fi important să continui să dovedesc că sunt complet sănătoasă. întrebarea 7: Consumați vitamine? Răspuns: Unul dintre primele lucruri pe care le-am înțeles a fost că trebuie să mă eliberez de ideea că poate să mă hrănească altceva în afară de Lumină. Dacă intenționam să-mi schimb setarea mentală şi să am încredere totală că numai Lumina poate să mă hrănească, atunci nu mai era cazul să iau vitamine, deoarece nu mai era nevoie. A fost destul de greu, întrucât, fiind vegetariană de peste 20 de ani, a trebuit să iau întotdeauna vitamine, în special spirulină şi Bl2. Dacă aveți încredere că Lumina vă hrăneşte şi vă regenerează corpul - atunci o va face! întrebarea 8: Ce modificări fizice ați observat? Răspuns: Stomacul s-a micşorat, ritmul metabolismului a încetinit şi, până când nu am început ‚să mestec câte ceva', nu mi-a fost niciodată foame (a fost straniu să simt senzația de foame din nou, întrucât stomacul s-a lărgit puțin). Mă simt uşoară, imensă - întrucâtva multidimensională. Câteodată, când merg, simt că sigura dovadă că am trup fizic este urma paşilor mei şi umbra. Unele dintre aceste manifestări se pot datora actualelor influxuri de energie de pe planetă, care îi afectează pe mulți. Mi-a căzut puțin părul la spălat şi pieptănat, ceea ce au mai relatat şi alții. Aceasta a fost numai temporar şi a revenit la normal cam într-o lună. întrebarea 9: Care a fost cea mai mare problemă generată de această experiență? Răspuns: Pentru mine, aş putea spune că problema a fost plictiseala. Corpul fizic, datorită trecutului meu, a fost relativ uşor de stăpânit, întrucât sunt de origine europeană, ceea ce înseamnă un accent special pus pe a lua masa împreună cu ceilalți, mi-a fost mai greu să scap de ataşamentul emoțional față de hrană. Priviți ce şi când mănâncă oamenii şi veți vedea că, în proporție de 90%, mesele au motivații emoționale, chiar şi în cadrul întrunirilor, motivările sunt de ordin fizic, dar şi emoțional. Controlul corpului mental a fost cel mai dificil de obținut. Din cauza postului prelungit, toate simțurile au devenit enorm de ascuțite: simțul mirosului, pipăitului, auzului, văzului şi gustului. Cât trăim, toate sunt satisfăcute în mod natural, dar când cineva încetează să mănânce sau să guste, simțul aromei este neglijat. Alții aflați pe această cale amestecă tot felul de

băuturi aromati-zate, pentru a-şi satisface dorința de a simți o aromă. întrucât eu m-am hrănit în special cu apă şi ceai, o dată cu dorința de a trece dincolo de nevoia conştientă de a mânca, plictiseala generată de lipsa oricărei aro- me a devenit mai mult decât o problemă pentru mine. Cred că o programare reuşită de a trece dincolo de conştiința hranei îmi va permite să trec şi peste plictiseală. (Am descoperit că, pentru a satisface în totalitate nevoile noastre de gust, tradițiile ayurvedice oferă o gamă minunată de ierburi şi condimente. Această ştiință de vindecare face legătura între gusturi şi organe - şi sper să fac cercetări viitoare asupra acestei conexiuni, cât şi asupra stării de ,plictiseală' sau nevoia de aromă ~pe care toți cei care au trecut prin procedeu şi l-au şi menținut în continuare, separe că le-au trăit, la un anume punct din această experiență.) M-am mutat recent şi acum am piscină. Am descoperit că, atunci când am nevoie de o ,pauză de lucru', mai curând înot, decât să o gândesc ca o pauză de ,ceai' - iar plictiseala s-a micşorat. Nu am realizat niciodată cât de adânc este înrădăcinat în societate obiceiul de a face o pauză pentru ,a gusta ceva' - ceaiul de dimineață, prânzul, ceaiul de după amiază, cina, gustarea dinainte de culcare. Sunt doar obiceiuri şi nevoi imaginare - pe care nimeni nu le pune vreodată la îndoială, până ce nu trece printr-o experiență ca aceasta! O altă provocare este, pentru mulți, sentimentul de a te simți izolat, pentru că foarte multă viață socială se desfăşoară în strânsă legătură cu hrana. Reacțiile sociale sunt prezentate la sfârşitul cărții, pentru că ele însele sunt o problemă uriaşă pentru mulți dintre cei care au trecut prin procedeu. întrebarea 10: Care sunt alte beneficii ce decurg din a fi hrănit cu Lumină? Răspuns: Procedeul de digestie foloseşte energie. Când această energie nu mai este solicitată, ea poate fi redirecționată în alte scopuri, în ceea ce mă priveşte, se pare că mi s-au îmbunătățit sau accelerat capacitățile telepatice, pentru că am început să primesc informații prin ,channeling', la o lună de la încheierea procedeului de 21 de zile. Acum lucrez atât de strâns şi conştient cu Maeştrii înălțați, încât îmi este imposibil să discern ce anume este răspunzător de starea magică pe care, acum, o trăiesc zilnic. Meditația, ghidarea interioară puternică, concentrarea asupra evoluției proprii şi a serviciului făcut altora, existența cu Lumină - toate sunt întrepătrunse. Poate că procedeul, cât şi ceea ce am învățat despre puterea minții asupra materiei, au deschis mai departe drumul către următorul pas - adoptarea ideii de nemurire fizică. Trecerea printr-un astfel de procedeu nu este o condiție pentru înălțare, este doar un produs secundar, disponibil oricui îl

doreşte - iar beneficiile unei simple conexiuni cu Maeştrii înălțați şi cu gloriosul nostru Sine Superior sunt uriaşe.

Tind să consider experiența trezirii către Divinitatea noastră (oricare ar fi modalitatea prin care am alege să o atingem) ca un mod de a ajunge, în sfârşit, să ne jucăm cu ‚băieții mai mari' (Maeştrii înălțați) -care cunosc toate trucurile şi se distrează de minune! In retrospectivă, procedeul de 21 de zile este o cale simplă de a stăpâni cele patru corpuri joase. Cu toate că se manifestă mai evident în corpul fizic, în realitate se începe o muncă intensă, atât pe corpul emoțional, cât şi pe cel mental - pe parcursul întregului procedeu existând îndrumare de la ființa spirituală interioară. Indiferent de modul în care am alege noi să procedăm, acum e timpul ca toate ființele din acest plan să dețină controlul asupra corpurilor lor şi să le echilibreze. Părerea mea este că nu mai avem posibilitatea de a alege, pentru că planeta îşi urmează cursul de evoluție destinat, fiind ghidată de Planul Divin. Cu cât ne vom alinia mai repede liberul arbitru la Voința Divină, cu atât vom găsi mai repede ceea ce căutăm.

BREATHARIANISM - O EXPERIENȚĂ PERSONALĂ SACRĂ

întrebări puse de Bangkok Metro Magazine, ianuarie 1997 CE ESTE EXACT ŞI CUM FUNCȚIONEAZĂ BREATHARIANISMUL? UNDE ŞI CÂND A APĂRUT? Breatharianismul a existat din totdeauna. Mintea Universală - înregistrările Akashice - spun că a existat un timp în care toate ființele erau susținute de forțele pranice. Breatharianismul este capacitatea de a absorbi tot ce e nutritiv - vitaminele şi hrana necesară, pentru a menține un vehicul fizic sănătos - din forța universală a vieții, sau din energia chi. O ființă care practică aceasta nu are nevoie să consume hrană. Pentru a fi breatharian trebuie să fii un instrument acprdat, care-şi stăpâneşte perfect mintea - adică îşi reprogramează conştient memoria celulară, pentru eliminarea oricăror credințe limitative şi care nu ne fac cinste. CUM ANUME DEVINE CINEVA BREATHARIAN ŞI CE CONDIȚII ESENȚIALE TREBUIE ÎNDEPLINITE? După cum am menționat, este vorba de a fi acordat, armonizat. Cercetările au arătat că ființele umane au un sistem de patru corpuri - fizic, emoțional, mental şi spiritual - care poate fi asemănat cu o chitară cu patru corzi. Fiecare are tonul ei propriu şi, când sunt acordate, muzica (viața trăită) este magică şi ființa devine atât armonizată, cât şi nelimitată. Când sunt dezacordați, oamenii - ca şi un instrument ‚dezacordctC - pot

experimenta forme variate de dezechilibru emoțional, fizic sau mental. Condițiile esențiale pentru a fi breatharian este doar dorința puternică de a fi nelimitat şi de a-ți trăi viața la potențial maxim. Aceasta însemnă să ne respectăm pe noi înşine suficient de mult pentru a ne deschide mintea către explorarea unor posibilități captivante. Să fim foarte dornici de a fi în viață. Să avem inima plină cu bucurie şi recunoştință pentru darul care ni s-a dat, acela de a fi simultan creați şi, totodată, martori la măreția creației. Să absorbim din toate dimensiunile tot ceea ce dorim prin aceste cinci simțuri fizice cunoscute, cât şi prin două mai subtile: INTUIȚIA ŞI CUNOAŞTEREA. A trăi cu Lumină este, pur şi simplu, un produs secundar natural al experienței de a exista ca ființă ce-şi doreşte cu pasiune perfecțiunea. CÂȚI BREATHARIENI SUNT ÎN LUME ŞI UNDE SE AFLĂ EI? După cunoştințele mele, sunt peste 200 de persoane în regiunea Pacificului de Sud, care au experimentat acest procedeu. Au trecut aproape patru ani de când am început acest aspect specific al vieții mele şi activitatea mea este variată - dar, întrucât călătoresc, aud relatări despre mulți care au trecut prin acest procedeu. Noi nu cunoaştem nume şi localități din lumea întreagă - şi nimeni nu s-a documentat cât de mult s-a răspândit el. Oricum, pentru ,nemuritorii' şi yoghinii din India şi Hima-laya este ceva obişnuit să trăiască fără hrană şi fără somn şi să să-şi poată schimba temperatura corpului după dorință. CARE SUNT AVANTAJELE/DEZAVANTAJELE? Unul dintre primele avantaje pe care le-am simțit a fost o senzație incredibilă că ființa mea este foarte uşoară, nemărginită, puternic energizată, extinsă, multidimensională. Acestea sunt caracteristicile Scânteii Divine din noi şi, pe măsură ce permitem acestei scântei Divine nelimitate - din interior şi din exterior - să ne susțină, abia atunci putem prelua calitățile ei. îmi reamintesc prima zi când am simțit că nu mai sunt restricționată de realitatea fizică, ci complet liberă. Liberă să aleg. Liberă să creez. Liberă să studiez, să cercetez şi să aplic aceste noi modalități de existență şi gândire. Simt în fiecare zi că viața este un dar - şi mulțumesc, pur şi simplu, Forțelor Creatoare pentru bucuria de a avea această experiență fizică. Aleg să-mi reamintesc că EU SUNT O FIINȚĂ SPIRITUALĂ, CARE ARE O EXPERIENȚĂ UMANĂ. Mă minunez de tot ceea ce există, pentru că vă văd şi pe voi ca ființe spirituale, atrăgând către voi această esență prin Legea Rezonanței, care operează electromagnetic, în grade diferite, în toate câmpurile. în privință altor beneficii, mulți menționează creşterea nivelelor energetice şi aptitudinilor de vindecare, clarvedere şi claraudiție. Unii au spus că le-a

crescut din nou părul şi că părul cărunt şi-a recăpătat culoarea naturală. Vă rog să fiți conştienți că toate acestea nu sunt legate de faptul că mâncați sau nu; este vorba de libertatea de alegere. De exemplu, nici o celulă din corpul meu nu mai crede că are nevoie de hrană pentru a trăi. Ştiind aceasta - atât intelectual cât şi experimental -am posibilitatea să aleg dacă mănânc sau nu, fără frică de consecințe negative. Preferința mea naturală este să trăiesc cu lumină. Capacitatea de a o face este, acum, un simplu fapt îndosariat în baza de date a memoriei mele. Oricum, pentru alții aflați în primele stadii ale acestei experiențe, cercetările mele şi apoi difuzarea lor le vor face drumul mai uşor. Nu mă mai preocupă de mult acest lucru, întrucât activitatea mea este îndreptată spre a atrage atenția întregii lumii asupra M.T.S.P. (va fi explicat ulterior) - aşa că, ceea ce pot face pentru cei care vor alege intuitiv acest drum, este să ajut la educarea publicului în privința adevăratului nostru potențial uman. Apoi, slăbirea benzii energetice a neîncrederii cauzată de frică şi ignoranță va putea fi transmutată în lumina înțelegerii. Din cercetările şi călătoriile mele în regiunea Pacificului de Sud, aş vrea să vă spun că: PRIN ACEASTĂ MUNCĂ, NOI SUNTEM COBAI CARE ÎNCEARCĂ SĂ GĂSEASCĂ O SOLUȚIE POTENȚIALĂ LA FOAMETEA LUMII. ACEASTA ESTE O PRACTICĂ VECHE, UITATĂ DE LUMEA MODERNĂ INDUSTRIALIZATĂ. PROVOCAREA PRINCIPALĂ PENTRU NOI ESTE CA CERCETĂRILE NOASTRE SĂ ÎMPINGĂ OAMENII DINCOLO DE MODELUL LOR ACCEPTABIL DE REALITATE. ÎN CONSECINȚĂ EXISTĂ UN PUTERNIC CÂMP ENERGETIC DE NEÎNCREDERE, CARE ARE POTENȚIALUL DE A ÎNCETINI IMPLEMENTAREA CU SUCCES DE CĂTRE NOI A ACESTUI PROGRAM ÎN LUMEA ÎNTREAGĂ. Mulți dintre noi au cercetat şi au studiat metafizica - întâi intuitiv şi apoi conştient - timp de mai multe vieți. în timp ce, acum, noi ne REAMINTIM ACEASTĂ CUNOAŞTERE şi AVEM ÎNCREDERE în ea, înțelegem faptul că procesul nostru de gândire poate stârni sentimente de disconfort în conştiința de masă. Acestea sunt nivele de discuție de la o minte superioară la altă minte superioară —pe care le pot aprecia numai cei care au început activarea a 4/5 din creier şi pot să înțeleagă ideile şi viziunile noastre. Aducând această informație publicului, din care mulți nici nu sunt acordați în mod conştient la ideea de reîncarnare, noi sperăm să plantăm semințele speranței, dragostei şi bucuriei în inimile tuturor celor care simt că aceasta este realitatea pe care omenirea merită să o creeze împreună. Nu e vorba de a mânca sau nu. In civilizațiile dezvoltate economic

şi industrializate, este vorba de a fi liber şi de a avea puterea să alegem fără frică. Pentru culturile şi țările în care este foamete, e vorba de libertatea de a nu mai muri din lipsa hranei fizice. Noi oferim omenirii invitația de a alege să creeze, în colectiv, un model de realitate care dă posibilitatea unor transformări pozitive personale şi planetare, într-un mod care respectă toate formele de viață. Cât de mult va dura aceasta, depinde de cât de multe inimi şi minți vor auzi, povesti şi acționa, în urma acestui mesaj. Interesul nostru personal se axează, acum pe a fi: Ambasadori ai M.S.P.C - Mişcarea pentru o societate pozitivă şi conştientă - iar eu personal sunt o FIINȚĂ NEMĂRGINITĂ. Noi învățăm împreună, discutăm împreună, apoi experimentăm împreună. Colegii mei de drum au descoperit că principalul dezavantaj este alienarea socială extremă care se petrece prin această alegere, întrucât majoritatea persoanelor din civilizațiile occidentale mănâncă pentru satisfacerea unor plăceri emoționale - şi o atât de mare parte din relațiile sociale se concentrează în jurul mâncării. Mai există o mică problemă datorată plictiselii din cauza lipsei de aromă, în cazul celor care au ales să nu-şi acorde plăcerea unei îmbucături aromate. Mulți breatharieni au ales să guste câte o bucățică, pentru a satisface papilele gustative - aceasta poate fi sub forma unui biscuit de ciocolată o dată pe lună - sau ori de câte ori sunt atraşi să o facă. Când cineva ştie - şi a demonstrat fizic - că toată hrana provine din frecvențele înalte şi fine ale energiilor pranice (pe care noi le numim energie fotonică), se eliberează în mod surprinzător de dorința imaginară de a mânca şi îşi poate răsfăța papilele gustative de dragul plăcerii pure şi nu a necesității. Noi încă cercetăm profunzimile şi complexitatea psihicului uman, în ceea ce priveşte legătura dintre a mânca din motive emoționale şi acest aspect al plictiselii. Aşa cum spunea Sai Baba, cine stăpâneşte simțul aromei, stăpâneşte toate simțurile. EXISTĂ VREUN RISC/PROBLEMĂ MEDICALĂ, SAU SE PRODUCE VREO CARENȚĂ (FIER, B12)? Continuând cu răspunsul anterior, esența vieții este prana. Dacă o persoană alege astfel, ea poate rămâne conectată la forțele pranice şi hrănită de ele - forțe care asigură toate vitaminele şi hrana necesară pentru a menține un corp fizic nemuritor auto-regenerativ. De aceea, dacă cineva se simte obosit, sau are probleme de sănătate, aceasta se întâmplă pentru că se aşteaptă să fie aşa şi poate fi rezultatul faptului că nu-şi schimbă sistemul de convingeri celulare/mentale şi programarea minții. Eu personal nu recomand această experiență nimănui care nu şi-a acordat conştient câmpurile energetice la un ritm

perfect, sau care nu este conştient de metafizică, de Legile Universale, sau de fizica cuantică de bază. Pentru ca această practică să fie eficientă şi să nu aibă efecte dăunătoare, cel care o face trebuie să-şi înalțe intelectul prin cercetări şi să se elibereze de orice convingeri limitate. CORPUL TRECE PRIN SCHIMBĂRI FIZIOLOGICE? Dacă cineva îşi stăpâneşte mintea în mod programat şi intenționat, atunci îşi poate schimba forma corpului, după cum doreşte. Aceasta este ceea ce noi numim crearea unei noi imagini. Munca pe care o facem este de a activa şi apoi de a utiliza 4/5 din creier, unde se află conştiința înaltă, în general vorbind, mulți oameni sunt mult mai ocupați cu problemele ‚minții joase' de a supraviețui în realitatea fizică, decât cu explorarea completă a potențialului lor uman. O dată ce stăpânim problemele de supraviețuire, suntem liberi să explorăm conştiința înaltă, prin meditație sau alte practici străvechi. Acest tip de acordare conştientă ne permite să ne bucurăm de Ființa noastră nelimitată. Fiziologic, glandele pituitară şi pineală îşi cresc capacitatea - iar telepatia mentală devine, pentru mulți, ceva normal. Am vrea să oferim un document despre această manifestare, un film realizat cu echipamentele avansate, disponibile acum - care pot citi câmpurile energetice - cât şi cu reputați terapeuți tradiționali şi moderni. Ceva asemănător cu ceea ce a făcut Dalai Lama în 1991 la Universitatea Harvard. Căutăm oficial sponsorizare pentru acest proiect, din partea reprezentanților mass-media interesați. CE SE ÎNTÎMPLĂ CU ORGANELE DIGESTIVE, SE ATROFIAZĂ, SAU SE MICŞOREAZĂ? Atunci când cineva intră în corp şi priveşte cu vederea interioară acordată, este martor la curgerea energiei, ca o undă care magnetizează întregul corp. Aceasta se întâmplă ca răspuns la instrucțiunile şi comenzile date forțelor universale de către voi, pentru a fi hrăniți pranic. Atunci, prana intră prin porii pieli. Aceasta îmi aminteşte de procedeul prin care balenele cern tone de apă, pentru a absorbi planctonul. Apoi, este uluitor să priveşti organele, oasele şi circulația sângelui. Ceea ce ‚văa" eu, în general, este imaginea unei sănătăți vibrante. Această ‚diagnoză' interioară de citire a câmpurilor energetice intuitive este efectuată prin activarea celui de al 6-lea simț. în funcție de arderea sau nu a deşeurilor la nivel celular, diagnoza poate fi diferită. Deşeurile sunt generate de gândirea toxică, de emoțiile toxice şi de alimentația toxică. Este uşor de demonstrat tradițional că ritmul metabolismului se schimbă şi stomacul se micşorează, deoarece nu mai funcționează procesul ‚normal' de digestie. Mulți dintre noi au făcut ambele tipuri de teste, tradiționale şi non-

tradiționale - în cadrul terapiilor alternative - cu rezultate pozitive. O provocare este că mulți practicieni occidentali nu au avut nici o experiența anterioară cu persoane care au ales acest stil de viață - şi astfel, nu au nici un etalon pentru a face o comparație. De asemenea, în general vorbind, din momentul în care cineva şi-a acordat vibrația şi câmpurile energetice la ritmul unei ființe capabile să fie hrănită de prana, nu mai apare nici un disconfort sau dezechilibru în corpurile energetice, care să justifice vizita la un terapeut sau la un doctor. Digestia şi hrana sunt două subiecte separate. Dacă organele, sângele şi oasele sunt hrănite - fie din sferele eterice (prana), fie din sferele fizice (alimentele) - ele îşi mențin şi se bucură de sănătate şi vitalitate perfecte. Pentru o autodiagnoză energetică, eu recomand să rechemați memoria acelei vieți în care erați bine antrenați în arta subtilă a activității pe plan energetic şi ați şi practicat-o - şi dați comanda pentru a conştientiza, deplin şi fără probleme, practica diagnozei energetice. Este vorba, pur şi simplu, de acordarea intuiției la Mintea Universală, sau cea mai înaltă conştiință de grup - şi conectarea la ea. Nu poate fi niciodată folosită greşit, pentru că noi atragem numai vibrațiile care oglindesc propria noastră conştiință. Deci, pe scurt, organele rămân, apoi se îmbunătățesc, pentru a atinge maximumul de sănătate, pe măsură ce Maestrul din corp - voi care ați căpătat forță - începe să urmărească procesul de stăpânire a minții şi crearea conştientă a realității nemărginite. Ideea de alimentație pranică este una care dovedeşte, din câte ştiu eu, cel mai puternic forța scânteii energetice pure care ne hrăneşte cu adevărat. Fără ea, nu am avea viață. Fără ea, noi nu am cunoaşte plăcerea, sau bucuria, sau nemărginirea. Atunci când cerem, putem folosi următorul program: „Dragul meu Sine Suprem atotputernic*, eu comand să am pe deplin controlul complet asupra tuturor corpurilor mele joase, pentru ca, acum, tu să te manifeştipe deplin în interiorul meu. ACUM, eu reprezint pe deplin Măiestria Divină şi Starea de Maestru şi Raiul în toate tărâmurile - ce este sus, este şi jos. Aşa să fier Ce formulă măreață! Programele şi gândirea de calitate asigură experiențe de viață de calitate! CE SE ÎNTÂMPLĂ CU PAPILELE GUSTATIVE? TÂNJIȚI DUPĂ AROME SAU ANUMITE GUSTURI? Cauza majoră care îi face să şovăie pe mulți dintre cei implicați în această muncă de pionierat este faptul că încă mai tânjesc după arome şi senzații gustative. Este important să nu negăm nimic, pentru că, pe măsură ce cercetăm modelul energiei emoționale şi dependența emoțională de hrană, putem continua să ne răsfățăm, din când în când, cu ceva plăcut. Ceea ce am descoperit e

că, atunci când oamenii încetează să mai mănânce, doresc fie ceva foarte condimentat, fie ceva foarte dulce - sau pot oscila între amândouă. A lua o îmbucătură cu aroma dorită, când nu mai pot de poftă, îi satisface pe mulţi - dar, pentru a trece dincolo de nevoia de hrană, noi folosim şi metode de reprogramare. Intenţia noastră este ca această experienţă să fie făcută din plăcere şi nu să ne simţim frustraţi. ESTE POSIBIL SĂ TE ÎNTORCI IAR LA MÂNCARE? APAR PROBLEME ATUNCI CÂND O FACI? Majoritatea oamenilor care au explorat această cale s-au întors la mâncare foarte uşor, fără nici o problemă, uşurându-şi drumul înapoi cu mai multe lichide - cum ar fi supa - apoi fructe şi legume, apoi dietă normală. Motivul principal pentru care oamenii s-au întors la mâncare este, din nou, presiunea socială şi oboseala de a fi diferiţi de ceilalţi. Acesta hu este un procedeu sau un stil de viaţă care să-i intereseze pe mulţi. Majoritatea oamenilor care aud despre preocuparea noastră, despre ceea ce facem, fie că gândesc că e ceva imposibil, fie se întreabă de ce ar face-o; când găsesc atât de multă plăcere în mâncare? ESTE DESHIDRATAREA O PROBLEMĂ? CE BEAU BREATHARIENII - NUMAI APĂ, SAU ŞI LICHIDE AROMATE? CE NE PUTEŢI SPUNE DESPRE COFEINĂ, ALCOOL SAU ALTE STIMULENTE? Există fiinţe care au ales să nu mănânce şi să nu bea, dar majoritatea breatharienilor occidentali menţin încă ritualul de a se aduna la o ‚ceaşcă de ceva', astfel încât să nu fie complet scoşi în afara societăţii. Majoritatea nu tolerează alcoolul, pentru că pot simţi cum acesta le coboară ritmul de vibraţie al câmpurilor energetice ale corpurilor, sau folosesc controlul aspra minţii pentru a transmuta în lumină tot ce intră în corp. Mie, personal, încă îmi mai place o cană de ceai bun! CUM AFECTEAZĂ ACEASTA MATERNITATEA? BREATHARIANELE POT ALĂPTA? Eu cunosc o singură femeie care a născut de când practică Breath-arianismul. Ea nu a avut nici o problemă cu lactaţia şi copilul s-a născut complet sănătos. Aceasta ne face iarăşi să înţelegem faptul că e necesară o schimbare în modul de gândire, pentru a înţelege pe deplin că, atunci când hrana vine de la forţa universală a vieţii, corpul fizic este vital şi sănătos. POATE FI CINEVA BREATHARIAN DIN NAŞTERE? EXISTĂ O VÂRSTĂ MINIMĂ CÂND SĂ ÎNCEPI? Mulţi copii întrupaţi în lume, astăzi, nu au dorinţa de a mânca -aceasta fiind o consecinţă naturală a vibraţiei lor înalte şi a conştiinţei trezite în privinţa a cine sunt ei cu adevărat. Cu privire la vârsta minimă, aceasta depinde de suportul familiei şi a mediului social, pentru că mulţi copii pot fi uşor influenţaţi şi

spoliați de aptitudinile lor naturale intuitive, de către adulții mai puțin conştienți - pe care copiii sunt obligați să-i creadă, datorită statutului lor de adulți. (O idee foarte discutabilă în gândirea ezoterică). AFECTEAZĂ ACEST PROCEDEU CREŞTEREA/ DEZVOLTAREA/MĂRIMEA CORPULUI? EXISTĂ BREATHARIENIENI GRAŞI? Oamenii care practică acest procedeu cu succes sunt instrumente acordate care, ori îşi creează o capacitate ridicată de comandă asupra structurii lor moleculare, ori o au deja şi pot comanda mărimea şi forma corpului, prin intermediul reprogramării.

Corpul este un bio-computer, mintea este pachetul de programe, viața este rezultatul celor două. Dacă cuiva nu îi place viața sau un aspect al ei, poate rescrie programul. Gândirea de calitate aduce viață de calitate; gândirea fără limite aduce viață fără limite. Cât despre întrebarea referitoare la ,breatharieni graşV, există oameni care, la început, au făcut această experiență cu intenția de a pierde din greutate. Deoarece aceasta este o inițiere sacră pentru luptători spirituali, ei nu au fost capabili să meargă până la capăt şi, în consecință, s-au întors la a mânca. Intenția trebuie să fie pură. Rețineți că, în ciuda faptului că cineva alege să mănânce iar, succesul realizat este acela că persoana respectivă a atins un nou nivel de cunoaştere. Memoria.celulară reține din această experiență faptul că se poate rezista luni, sau chiar ani, pe baza alimentației pranice. Această informație rămâne în memoria celulară şi se atinge un nivel subtil, dar puternic, de libertate. SOMNUL ESTE AFECTAT? TOȚI BREATHARIENII MEDITEAZĂ? SUNT ENERGICI? Majoritatea breatharienilor dorm jumătate din cât obişnuiau să o facă, sau îşi controlează nevoia de somn. Ei dorm când doresc, de obicei pentru a ieşi din corp, atunci când vor ca să meargă în alte benzi energetice de manifestare. Cel mai eficient instrument de acordare proprie este meditația. Ea ne permite şi accesul la natura fără limite a scânteii de energie pură din interior. Mulți breatharieni şi-au ancorat conştiința conştientă în eternul acum şi aleg să mediteze - cu bucuria de a se afla în linişte, fără perturbațiile externe, existente în civilizațiile occidentale. Nivelele de energie sunt fantastice, în special atunci când vă • aşteptați ca ele să fie aşa. Amintiți-vă că aceasta este o experiență a dominării materiei de către minte. CUM AFECTEAZĂ ACEASTA DURATA DE VIAȚĂ? E VORBA DESPRE O FÂNTÂNĂ A TINEREȚII, SAU DUCE LA ÎMBĂTRÂNIRE? CUM AFECTEAZĂ FRUMUSEȚEA FIZICĂ? Eu nu pot vorbi în numele tuturor breatharienilor, ci numai despre experiența mea, în care

nemurirea fizică merge mână în mână cu Breatharianismul. Giri Bala din India şi Teresa Neumann, care a purtat stigmatul lui Christos, erau amândouă breathariene care au îmbătrânit cu grație, iar Teresa a murit. A fi breatharian nu garantează nemurirea fizică, decât dacă cineva reprogramează glandele pineală şi pituitară să producă numai hormoni care susțin viața. Pentru a fi nemuritor fizic, trebuie să ne eliberăm de sistemul de gândire conform căruia trebuie să murim, trebuie să eliberăm din câmpurile energetice ale corpurilor toate toxinele produse de gânduri, emoții şi alimentație. Este o cale a purificării şi o metodă de a deveni cel mai sublim instrument acordat din orchestra divinului - manifestând toate acestea în realitatea fizică. De aceea, accesarea fântânii tinereții depinde de programarea mentală a fiecăruia. Personal, sunt stăpâna vehiculului meu (corpul fizic) şi nu sclava lui şi intenția mea este să-mi îndeplinesc scopul în viață şi apoi să-mi iau corpul în lumină, sau să renunț la el, atunci când mi-am terminat munca mai degrabă decât să-1 las să moară din neglijență sau tratament abuziv. Sunt puțini oamenii care au capacități şamanice de schimbare a formei şi care pot să-şi schimbe aspectul fizic după dorință. Nu e vorba, aici, de

frumusețea fizică, ci de cea vibrațională! CUM AFECTEAZĂ BREATHARIANISMUL CONDUITA SEXUALĂ ŞI RELAȚIILE SEXUALE? Pentru mulți breatharieni care sunt parteneri, practica comună este tantra, sau curgerea energiei sexuale Taoistă, care stimulează atât orgasmele creierului, cât şi ale corpului întreg. Practicarea ei conştientă încorporează energia sexuală (chakrele de jos: cea de la bază şi cea sacrală), cu energia spirituală (chakra coroanei şi cea din frunte) şi cu energia iubirii necondiționate (chakra inimii), prin tehnica orbitei microcosmice (aşa cum este prezentată în lucrările lui Mantak Chia, autorul Secretelor Taoiste ale Dragostei). Alții pot alege celibatul, alegere făcută nu din lipsa ocaziei de a se exprima sexual, ci pentru o transmutare conştientă, intenționată, a forței sexuale a vieții într-una mai înaltă, mai rafinată - vibrația creatoare. Un corp sănătos este un corp sexual. Energiile sexuale trebuie transmutate într-o vibrație mai înaltă - sau utilizate fie pentru procreare, fie împărtăşite tantric. E POSIBIL CA DOI BREATHARIENII SĂ AIBĂ UN COPIL ÎMPREUNĂ? SA ÎNTÂMPLAT AŞA CEVA PÂNĂ ACUM? Da şi da. EXISTĂ O ORGANIZAȚIE INTERNAȚIONALĂ A BREATHARIENILOR ŞI, DACĂ DA, CARE ESTE PROGRAMUL EI? E VORBA DE UN CULT, DE O MIŞCARE RELIGIOASĂ? Nu şi nu. Personal vorbind, a fi breatharian reprezintă doar 2% din

activitatea mea şi este ceva pentru care eu şi ceilalți suntem fericiți să fim deschizători de drum. Datorită potențialului puternic pozitiv pe care-1 reprezintă pentru rezolvarea foametei de pe glob, noi nu facem altceva decât să permitem oamenilor să vadă că există o altă cale posibilă, prin care să se elibereze de nevoia de hrană, somn - sau chiar de constrângerea timpului. Controlul asupra temperaturii corpului, lipsa nevoii de hrană sau somn, sunt produse secundare ale stării de a fi o ființă neîngrădită, care-şi atinge întregul potențial. Aceste trei aptitudini sunt caracteristice multor yoghini. Iisus a spus „acestea şi multe altele le veți face şi voi"*. Aşa cum am mai menționat, Eu sunt Ambasador al M. S.P.C. -Mişcarea pentru o societate pozitivă şi conştientă. Orice persoană interesată de transformare pozitivă personală sau planetară, pentru binele întregului, este binevenită să sprijine această viziune, indiferent de trecutul său religios sau de afilierea la alte grupări. Revista noastră THE ELRAANIS Voice este dedicată căutării şi apoi prezentării rezultatelor strălucite personale sau globale din orice domeniu ar fi: social, economic, educațional sau politic. EXISTĂ BREATHARIENI FAIMOŞI? Contele de St. Germain, caje se spune că a scris piesele lui Shakespeare, nu a fost văzut niciodată mâncând sau bând în public şi şi-a menținut o formă fizică care nu îmbătrânea pe parcursul secolelor. Maeştri ca Sai Baba, Babaji şi alți yoghini din Himalaia pot primi mâncare oferită din dragoste de la discipolii lor, dar nu au nevoie de hrană. Mulți alți Maeştri Spirituali au trecut, în mod curent, printr-o perioadă de 40 de zile, fără hrană şi fără apă. Nemuritorul cel mai uşor de urmărit se spune că ar fi BHARTRIJI, un yoghin în vârstă de 2000 de ani. Conform cu cele spuse de Leonard Orr - fondatorul organizației Rebirthing cu 10 milioane de adepți răspândiți în lumea întreagă -Bahrtriji locuieşte tot în ashramul din satul Bhartara, în districtul Alwar, Rajasthan India.

CÂTEVA DINTRE BENEFICIILE PROGRAMULUI DE A TE HRĂNI CU LUMINĂ

Ceea ce nu cheltuiți pe mâncare, puteți cheltui pe haine - grozav pentru fete! O minunată organizare a timpului, pentru că necesarul de somn se înjumătățeşte sau dispare. O minunată organizare a timpului, pentru că nu trebuie să mai cumpărați alimente, să pregătiți masa, să gătiți sau să curățați în bucătărie. Creşterea clarvederii, capacității de claraudiție; o fantastică senzație că întreaga ființă e mai uşoară. Energie nelimitată - şi multe altele! Notă de subsol, noiembrie 1996 Conştiința corpului, reprogramarea pentru a stăpâni vehiculul. După 2 ani în care nu

m-am hrănit cu nimic din ceea ce este produs pe Pământ, încă simt nevoia de arome. După cum am menționat, pentru mine a fost important să nu-mi neg nici unul dintre aspectele corpurilor mele, în timp ce ele trec prin acest procedeu de tranziție şi să le respect pe toate. Mai înainte, decisesem să mănânc, ca să mă bucur de gust - şi apoi să scuip resturile, întrucât corpul fizic nu mai era interesat de hrană. Această idee era total neacceptabilă pe plan social, pentru că mi-am imaginat câțiva lichidarieni mestecând în forță şi apoi scuipând, ca în zilele de altădată, când scuipăturile erau la modă! Ideea de a scuipa hrana mestecată părea a fi absolut ,necivilizată' - în mod special, dacă te afli vreodată în compania cuiva — şi aproape întotdeauna eşti în compania cuiva al cărui corp emoțional îl determină să mănânce, pentru a se conforma cerințelor societății, din dorința de a Juca un rol pe scena socială', ceea ce în cultura occidentală se întâmplă deseori în jurul mesei şi mâncării! Am încercat cu diverse îmbucături gustoase, programând să le transmut în lumină şi apoi să le înghit - şi am descoperit intuitiv că începeam să trăiesc o oarecare stare de confuzie interioară. In timpul meditației, mi s-a spus că elementalul corpului meu -conştiința corpului - era confuz. Dat fiind că de atât de mult timp îşi extrăgea hrana din forțele pranice, acum nu era sigur ce să facă cu hrana ce fusese înghițită: să reînceapă procesul de digestie, sau să continue absorbția energiei fotonice prin fotosinteză - sau ambele? Reamintindu-mi încă o dată că procedeul nu se referă la a mânca sau nu — ci că e vorba de un procedeu ce duce la obținerea controlului asupra celor patru corpuri joase, penti~u a atinge Şinele Divin nelimitat, mi-am luat .postura' de maestru şi am chemat la ordine elementalul corpului. Mi l-am imaginat stând în fața mea şi salutând ca un soldat în fața generalului! Apoi, am dispus: „Ordon conştiinței corpului meu atenție completă şi deplină. Dispun ca, din acest moment, tu să absorbi din forțele pranice toate vitaminele, substanțele nutritive şi hrana necesare pentru a menține corpul fizic într-o stare de sănătate perfectă. Faptul că aş putea alege să mă bucur de o îmbucătură aromată este o problemă pură a corpului emoțional - şi nu este câtuşi de puțin treaba ta!" Elementalul corpului este acum informat corect şi reprogramat; apoi ordon corpului emoțional să se prezinte el însuşi la mine. Instrucțiunile au fost: „Comand corpului emoțional ca, de acum înainte, să caute să atragă spre mine numai experiențe ale iubirii necondiționate şi ale bucuriei supreme!" Aceasta a fost suficient şi apoi am chemat corpul mental, căruia i-am comandat: „Din acest moment de acum, te vei concentra numai asupra

Mintii Universale şi te vei acorda cu pulsul inimii lui Dumnezeu. Sarcina ta este să rămâi neclintit, focalizat şi în concordanță cu Modelul Divin, pe măsură ce acesta se desfăşoară, "După această programare, confuzia a dispărut. Alte modalități eficiente de stăpânire totală a minții vor fi prezentate în continuare. Ca şi mulți alții, am fost ghidată din interior să fac exerciții fizice, ca să fiu în formă, puternică şi să-mi construiesc structura musculară. La un anumit nivel, aceasta m-a ajutat, în călătoriile mele fizice în jurul globului, la căratul valizelor pline cu cărți. La un alt nivel, cu cât este mai puternic vehiculul fizic, cu atât este mai puternică energia transmisă de Şinele nostru Divin -pe măsură ce el se exprimă mai complet în realitatea fizică - energie care poate să treacă prin vehiculul nostru. Deoarece sunt mulți care folosesc programe puternice, pentru a comanda manifestarea deplină a Sinelui lor Divin în realitatea fizică, aceasta trebuie făcută fără a crea acordări greşite sau arderea circuitelor electrice ale corpului. Un vehicul puternic şi acordat va suporta mai uşor influxul. Mulți indivizi sunt îndrumați să construiască masă musculară în jurul umerilor, partea superioară a brațelor şi în spatele gâtului. Maeştrii spun că baza craniului este veriga de legătură dintre sistemul nervos fizic şi etericul corpului de lumină. Aici se află locul de întâlnire al celor două. îngerii ne-au spus — cu umorul lor — că motivul pentru care mulți simt dureri între omoplați este acela că aripile noastre eterice sunt ancorate în fizic! Oricum, toți ne încurajează să ne întărim vehiculul fizic.
VEHICUL PUTERNIC ÎNSEAMNĂ ENERGIE PUTERNICĂ

Capitolul 11
SPIRITUALITAE ŞI SEXUALITATE

Una dintre cele mai ‚delicate' şi totuşi obişnuite întrebări care mi-a fost pusă în călătoriile mele este aceea despre sexualitate şi spiritualitate, în special pentru cineva care a ales să trăiască cu lumina Sinelui Superior. Cât de compatibile sunt energiile sexualități cu energiile înalte, rafinate, ale Divinului lăuntric? Aceasta este o problemă uriaşă pentru mulți şi am simțit că necesită un capitol special. Vă împărtăşesc din experiența mea: după procesul de 21 de zile, am descoperit că funcționam pe o lungime de undă, sau o bandă de frecvență a energiei, complet diferită. Meditația pe care am făcut-o de-a lungul multor ani m-a făcut deosebit de sensibilă la energii, sensibilitate care a crescut enorm după procedeu. Pe neaşteptate, am putut să văd energia oamenilor. Furia, de exemplu, apare ca nişte

săgeţi roşii, sau ca nişte săbii care ies din câmpurile energetice. Acesta a fost momentul când am început să-mi pun întrebări despre problema celibatului meu. Motivaţia mea a fost, încă o dată, creşterea la maximum a energiei şi perfecţionarea direcţionării ei. Problema celibatului este un lucru deosebit de personal. In ceea ce mă priveşte, după ce m-am acordat la ea şi am mai făcut nişte cercetări, am ajuns la învăţătura Taoistă, aşa cum o prezintă Mantak Chia* în cartea sa Secretele Taoiste ale Dragostei - Cultivarea energiei sexuale masculine şi omoloaga ei Dragostea vindecătoare prin Tao - Cultivarea energiei sexuale feminine de Mantak Chia şi Maneewan Chia. Pentru cei interesaţi în continuarea sau dezvoltarea spiritualităţii lor senzuale, ambele texte sunt lecturi recomandate. Dacă exerciţiile pot părea dificile la început, ele sunt relativ uşor de stăpânit, iar tehnicile sunt simplu de aplicat şi practicat. Decizia mea personală de a explora aceste căi s-a bazat pe faptul că doresc să explorez totul şi că aceasta a fost o idee pe care partenerul meu şi cu mine doar am atins-o, dar nu am explorat-o încă pe deplin. După cum spun Lamaşii în cartea Rituri Tibetane, celibatul trebuie să fie o alegere bazată pe dorinţa conştientă de a acorda câmpurile energetice la un anumit ritm şi să nu provină din lipsa oportunităţii de exprimare pe deplin, sau din convenienţă. Fiinţa umană este completă în ea însăşi, iar dragostea romantică este un aspect al Dragostei Divine. Găsirea fântânii eterne a dragostei interioare, prin conectarea cu Divinul lăuntric este una dintre experienţele pe care omenirea le poate trăi şi care aduce cele mai multe împliniri. împărtăşirea în mod necondiţionat cu ceilalţi a acestei fântâni a dragostei, adăugă un alt nivel de manifestare la cele existente deja. Două fiinţe care-şi unesc conştient energiile sexualităţii, cu spiritualul şi cu inima, creează un ritm cu totul nou.

EXPERIENŢELE CELORLALŢI

Acest capitol detaliază experienţele altor oameni care nu sunt mari Sfinţi şi Maeştri, ci oameni obişnuiţi, din oraşe mici sau de la ţară, trăind în spaţiul culturii occidentale şi care sunt doar pionierii unei noi căi de existenţă. Sau, cum ar spune cineva, care Redescoperă cum am fost odată'. Rose Witherow din Melbourne, Australia, a trecut prin procedeu în Noiembrie 1994. „Am fost atrasă de posibilitatea de detaşare, de moartea ego-ului, de moartea sistemelor de gândire vechi şi depăşite. Doream să mă conectez cu Şinele Superior şi să mă îndrept către unirea cu totul şi toate.

Afirmând:,Respir, am încredere şi cred (ştiu) că sunt exact aşa cum trebuie să fiu', greutatea lui Rose s-a stabilizat în septembrie 1995 (după ce a pierdut 13 kg). Nivele ei de energie au rămas înalte şi nevoia ei de somn a scăzut de la 8-9 ore, la 4-6 ore pe noapte. Nu ia vitamine, consumă 4-5 ceşti pe zi de cafea sau ceai şi câteodată supă uşoară şi îngheţată pentru aromă. Despre nivelul ei emoţional, Rose ne-a spus: ,JSunt mult mai puţin sensibilă acum şi pot renunţa mai uşor la ataşamente. Sunt mai fericită, cu mintea mai limpede şi mai relaxată. Pun mai mult suflet în tot ce fac." De asemenea: ,^4m mai multă forţă mentală, trebuie să mă disciplinez şi să ascult, atunci când mi se spune că ar trebui să iau o pauza". Despre spiritualitate: „Sunt mult mai fericită şi în pace. Sunt mai încrezătoare şi mai deschisă spiritual. Am mai multă dragoste pentru ceilalţi şi îi judec mai puţin." Charmaine Harley din Adelaide, este persoana care a furnizat chestionarul şi detaliile aflate în câteva dintre capitolele următoare. Charmaine spune că, urmând procedeul în iunie 1994 ,jni se părea că acesta rezonează cu inima mea şi aveam sentimentul că merg acasă". ,J5nergia mea e grozavă. în general, nu mă simt obosită decât târziu, după miezul nopţii. Această nouă energie este mai înaltă, ba chiar neutră. Dacă vreodată am moralul scăzut, mă odihnesc câteva momente, cer ajutor şi totul este iarăşi în regulă." Nici Charmaine nu ia vitamine, bea mai ales ceai şi cafea - iar atunci când iese în societate, mănâncă o supă uşoară. La nivel fizic, s-au manifestat: modificarea greutăţii, o nouă formă a corpului, îndreptarea coloanei vertebrale, o nouă ţinută, alt mod de a păşi, durerile şi vânătăile au dispărut. Cu o mai mare claritate mentală, Charmaine ne spune că la nivel emoţional: „mă simt mai neutră, mai detaşată. Atunci când simt o emoţie, aceasta este pentru scurt timp şi trece repede". Şi la nivel spiritual, ea este capabilă de o concentrare mai mare, gândeşte mai logic, are o mai puternică cunoaştere interioară, se simte liniştită şi puternică. Cea mai mare problemă pentru Charmaine a venit după procedeu, întrucât s-a simţit reparată de ceilalţi, are un sentiment de alienare, de a nu gândi la fel ca restul lumii". Notă de subsol, octombrie 1997: Deoarece sunt invitată să călătoresc pe glob, aduc ideea de alimentaţie pranică (şi agenda M.S.P.C.) în peste 11 ţări din toată lumea. A fost deosebit de bine primită în Europa, de multe persoane ce vibrează la unison şi care au simţit că acest procedeu reprezintă pentru ele pasul următor. Cei înălţaţi spun că, în acest moment, mii de persoane de pe tot globul au trecut prin acest procedeu. Sunt sunată în permanenţă de oameni care mă întreabă unde pot afla mai multe

despre el, căutând să ia legătura cu alții ca ei, deoarece până acum nu s-a constituit nici un , club' sau rețea în acest sens. Pentru că este o inițiere individuală, cei care sunt atraşi să o facă sunt, în general, din .neamul luptătorilor', care au încredere în ghidarea lor

interioară şi nu sunt tipul celor care au nevoie de grupuri de sprijin. Ei ştiu că cel mai puternic grup de sprijin este Dumnezeul lăuntric. Am fost ghidați să creăm site-ul nostru: www. selfempowermentacademy. corn, au. care are HeartLink Forum pentru contacte şi discuții despre acest subiect, plus cea mai detaliată informație sudespre munca noastră şi Alimentația Pranică .

PRANA - MISTERIOASA PIATRĂ DE CONSTRUCȚIE A UNIVERSULUI de Gerd Lange

Ceea ce, cu mii de ani în urmă, înțelepții indieni numeau ,prana\ străvechii chinezi numeau ,chV sau ,ki\ iar termenul folosit de druizi era ,od' sau ,id. Este general acceptată ideea că ,prana' este forța vieții, care, fiind eterică, este greu de perceput şi măsurat de orice fel de instrument sau dispozitiv de măsură. Ştiința modernă a descoperit că lumea noastră, care pare atât de solidă, vibrează într-un dans etern al atomilor care se rotesc. Aceştia, la rândul lor, sunt compuşi din particule din ce în ce mai mici - care, în final, ajung să fie energie pură (prana), densificată în straturi şi agregate diferite, pentru a forma materia. în general, sunt două lucruri pe care le introducem în corp, atunci când inspirăm. Unul este aerul şi al doilea este prana, energia pură a forței vieții însăşi, care este mai vitală pentru existența noastră decât aerul. Dacă îndepărtați aerul, mai aveți câteva minute înainte de a muri, dacă îndepărtați apa, va dura chiar mai mult - iar dacă scoateți hrana, timpul rămas va fi chiar mai lung. Dar dacă îi luați spiritului prana, moartea este instantanee. (1) Deci, a inspira prana este un lucru absolut crucial în menținerea vieții noastre. Prana nu este numai în aer, este peste tot. Nu există nicăieri unde să nu fie, există chiar şi în vid. Nimic nu există fără prana. Prana este cea mai mică, cea mai rafinată cărămidă în miniatură pentru construcția vieții, cea mai subtilă dintre energiile subtile care creează şi susține, pur şi simplu, totul (materie fizică, gânduri, sentimente etc). Prana, în opinia mea, este energia creatoare din cea mai înaltă dimensiune şi este inseparabil conectată cu spiritul, cu Dumnezeu, sau cu forța creatoare. Am fost întotdeauna interesat de prana şi de capacitățile ei spirituale. Fiind un Rebirther de mulți ani, am descoperit că efectele extraordinare ale respirației, la care am fost în permanent martor, nu pot fi produse doar de conținutul de oxigen acumulat într-o şedință, sau numai prin ghidare. Se pare că întotdeauna există o inteligență interioară care lucrează şi care îmi sugerează că, între mine şi Divinitate, există o

conexiune imposibil de negat. Deci, ce se întâmplă, de fapt, în timpul unei şedințe de respirație? Noi, oamenii, suntem un sistem de patru corpuri energetice complex stratificate, constând din corp fizic, emoțional, mental şi spiritual -făcute din prana aflată în stări diferite de densificare (de exemplu, lungimile de undă sau armoniile vibraționale). Fiecare dintre aceste corpuri este un câmp de energie electromagnetică, sub forma unui sistem gen rețea - care rezonează la o frecvență specifică, asemănător cu o bancă de memorie a unui calculator electronic. Fiecare dintre aceste corpuri funcționează pe nivele diferite şi execută interacțiuni vitale pentru viață, procesează informația, păstrează memoria şi execută o multitudine de alte funcții. Cele patru corpuri sunt legate printr-un sistem de chakre. Dacă ochiurile acestor rețele sunt dezordonate (din cauză de şoc, traumă, emoții), ele stochează energii subtile densificate (emoții ne-eli-berate, modele de gândire disfuncționale ... etc.) în loc să le permită trecerea prin ele. Aceste energii neprocesate rămân prinse în sistem. Depla-sându-se prin straturi, gândurile sunt densificate în emoții, emoțiile sunt densificate în senzații fizice - ca, în final, să fie solidificate în simptome fizice, dezechilibre şi boală. Respirația făcută conştient creşte conținutul de prana în cele patru straturi ale sistemului de rețea. Acumularea pranei în corpuri ajută la reordonarea ochiurilor rețelelor, prin reenergizarea lor, ceea ce le ridică frecvența vibrațională. Aceasta face ca cele patru sisteme de rețea să rezoneze la o frecvență mai înaltă şi ele vor încerca automat să atingă o stare de unitate, de echilibru. Prin reordonare, energiile densificate acumulate sunt eliberate şi pot fi ,îndepărtate' de prana care pluteşte liber, fiind transportate către suprafața electromagnetică (conştiința). Acolo, ele sunt procesate prin retrăire şi eliberate ca gânduri, emoții sau senzații. Acesta vă lasă sistemul mai curat, reechilibrat şi conectat. Aşa cum am stabilit cu câteva paragrafe mai înainte, prana este în orice şi orice este făcut din ea. Dumnezeu (Sursa, principiul creator) este, prin definiție, totul şi totul constă din şi se manifestă prin El/Ea. De aceea, mie îmi este clar că prana trebuie să fie de natură divină şi trebuie să aibă o conexiune directă cu Sursa. întrucât prana este spirit pur, în timpul unei perioade de respirație conştientă, ,cel care respiră' de obicei se conectează la Sursă, prin corpul spiritual. în timpul unor asemenea experiențe, se poate avea o senzație de căldură şi dogoare interioară, de a fi îngrijit şi iubit, revelații mistice, cât şi conştiința unității cu totul, în timpul perioadei de sintetizare. Un alt produs secundar uimitor al acestei tehnici de respirație este faptul că ea facilitează o

conexiune permanentă cu Şinele Superior. Inițial, doar luați legătura cu Şinele vostru Superior dar, în timp, puteți stabili o legătură conştientă permanentă cu cunoaşterea voastră lăuntrică, cu Divinul Lăuntric şi cu adevărata voastră natură - ca suflet care trăieşte o experiență umană. Cele mai noi informații sugerează că a fost, cândva, o vreme când noi eram într-adevăr conectați conştient şi continuu la infinita rezervă de prană şi ne hrăneam numai cu ea. Nu cu multă vreme în urmă - cam 13.000 de ani - înainte ca ultima schimbare de poli să o şteargă din memoria noastră conştientă (după cum spun Drunvalo şi Bob Frissell), noi respiram astfel încât, în timp ce aerul intra prin gură şi nas, noi luam prana prin vârful capului, prin ceea ce a fost odată punctul moale din vârful creştetului nostru. Simultan, noi absorbeam prana şi prin partea de jos, prin perineu. Dacă observați cu atenție cum respiră copiii nou născuți, puteți vedea, de fapt, o pulsație uşoară la fontanelă şi perineu. Canalul pranei trece prin corp ca un ax vertical şi are aproximativ 2 inci în diametru. Se prelungeşte deasupra capului şi sub picioare cu lungimea unei mâini şi se conectează la câmpul energetic cristalin (Mer-Ka-Ba) din jurul corpului. Prana intră prin partea de sus şi de jos a corpului şi cele două curente se întâlnesc într-o chakră. Chakra în care se întâlnesc curenții de prana depinde de locul unde sunteți voi ‚acordați' - mental, emoțional sau dimensional (2).

După schimbarea polilor, noi am încetat să mai respirăm astfel şi am început să luăm prana prin gură şi prin nas, direct din aer. Astfel, prana a trecut pe lângă glanda pineală din centrul capului. Glanda pineală este un ochi - al treilea ochi - şi nu glanda pituitară, aşa cum se crede deseori. Ea este de forma globului ocular, rotundă, scobită, cu o lentilă pentru focalizarea luminii şi cu receptori de culoare. Este proiectată să primească lumina de sus şi să o transmită instantaneu la toate celule din corp. în mod normal, această glandă ar trebui să fie de mărimea unei monede de 25 de cenți, dar a devenit de mărimea unui bob de mazăre, pentru că nu a fost folosită de 13000 de ani (3). Rezultatul direct al închiderii glandei pineale este polaritatea conştiinței - bine şi rău, corect şi greşit. Datorită modului în care noi respirăm, vedem lucrurile în termeni de bun şi rău - dar, de fapt, Unitatea se află în tot ceea ce este, există doar un Dumnezeu - şi un Spirit ce se mişcă prin orice (4). Când am întâlnit-o pe Jasmuheen, acum 2 ani şi jumătate, la o conferință internațională pentru cei care lucrează în domeniul Breatharian, lucrurile au devenit

cu adevărat interesante pentru mine. Ea a ținut o conferință despre posibilitatea ca cineva să trăiască fără să mănânce, să se hrănească cu lumină, să fie susținut doar de prana (exact modul în care trăiam în vremea în care foloseam canalul pranic). Tot ceea ce trebuie să facem este să ne conectăm la Divinul Lăuntric şi să acceptăm să fim hrăniți de el, printr-o sursă alternativă de alimentație - cea mai rafinată, cea mai pură formă de energie, de Dumnezeu însuşi, de prană. Acest lucru a fost cu adevărat un şoc pentru mintea mea, în special pentru faptul că reacția mea imediată a fost un uriaş DA!!! întrucât eram destul de pasionat de mâncare şi de gătit, cu o tendință puternică spre supraalimentare, am fost surprins să am o astfel de reacție. Dar, cu timpul şi prin implicarea mea crescândă în experiența ei (şi a altor mii de alți oameni care au trecut cu succes prin procedeul de re-programare de 21 de zile), a devenit clar pentru mine că a trăi cu prana este ceva cu adevărat posibil şi că îți deschide mintea. A putea fi susținut numai de energie ar fi însemnat pentru mine dovada definitivă a faptului că sunt ființă de lumină - că nu sunt doar corpul meu, ci ceva mult mai rafinat şi mai extins. Intuitiv, am ştiut şi simțit aceasta din totdeauna, dar până acum nu am avut nici o dovadă definită. Teoria ei, oricât de ciudată ar fi fost, era plină de sens pentru mine. Pe baza informației despre tubul pranic, convingerea mea fermă că prana este totul şi că e de natură divină - şi apoi, conexiunea mea puternică cu Divinul Lăuntric, m-au îndemnat să încerc. Vestea bună a fost că, pregătit corespunzător şi având încredere, oricine putea să treacă prin procedeul de 21 de zile. Nu trebuie să fii un sfanț - pentru că, în acest caz, eu ieşeam din discuție. Pentru mine, cea mai mare provocare era, de fapt, să găsesc o lună liberă în programul meu atât de ocupat. A trebuit să aştept doi ani, înainte ca şansa mea să apară. Am înțeles, cu întârziere, că această perioadă de aşteptare a fost foarte valoroasă, căci mi-a dat posibilitatea să-mi aprofundez cercetările şi să vorbesc cu o mulțime de oameni care au urmaat deja procedeul. Din relatările şi experiențele lor am ajuns să mă conving, fără nici o urmă de îndoială, că este cu adevărat posibil să trăieşti cu lumină, să trăieşti cu prana. Partenera mea, Yamini, care s-a întâlnit şi ea cu Jasmuheen la aceeaşi conferință şi care a avut aceeaşi reacție ca mine, a găsit timp pentru ca să urmeze procedeul cu două luni înaintea mea. Văzând-o în tot acel timp cum face față tuturor provocărilor - dar şi cum iese din ele reînnoită şi schimbată într-un mod care îi asigura o mai mare forță şi stabilitate - m-am simțit stimulat să merg mai departe. Apoi, în final, mi-a venit şi mie rândul. Nu voi intra în detaliile acestui

procedeu aici, pentru că nu există suficient timp şi spațiu acum; a fost o perioadă extraordinară, dar absolut obişnuită. M-am simțit complet schimbat - dar, ciudat, rămăsesem acelaşi. în mine s-a petrecut o modificare clară, inclusiv o completă reechilibrare a corpului şi a structurii mele fizice - şi, deşi simțeam ,că sunt tot eu', exista totuşi o diferență. Cea mai vizibilă diferență era, bineînțeles, faptul că nu mai trebuia să mănânc deloc. Au trecut până acum peste 160 de zile (mai mult de cinci luni) de când am încetat să mănânc şi pentru Yamini sunt deja peste 200 de zile. Greutatea noastră s-a stabilizat, nivelele de energie sunt înalte şi viața se desfăşoară absolut normal. Yamini merge regulat la sala de gimnastică, pe când eu, ca de obicei, nu am timp pentru asta (întrucât lucrez în unele zile mai mult de 16 ore). Deja, întrebarea inițială ,chiar funcționează?' a fost complet eliminată. Amândoi ştim, fără urmă de dubiu, că suntem susținuți numai de energia pranică - ceea ce este uimitor. Deşi e un miracol, nouă ne pare a fi ceva foarte normal şi obişnuit. Eu am comparat procedeul (şi faptul că nu mai simțim deloc nevoia să mâncăm) cu mersul pe cărbuni încinşi. Poți păşi pe ei, în deplină siguranță, numai atunci când eşti absolut convins că poți să o faci. Dacă ai cel mai mic dubiu, atunci îți vei arde picioarele - şi la fel se întâmplă şi cu procedeul. Atâta vreme cât te îndoieşti şi nu crezi, îți va fi imposibil să-1 faci. Aceasta este pentru mine dovada definitivă că gândul este creator, că noi ne creăm realitatea în mod conştient în orice moment - şi că există posibilități uimitoare, pe care încă nu le-am explorat. Aşa cum am stabilit mai înainte, prana este de natură electromagnetică. Aceasta sugerează că e posibil să încărcați şi să programați prana prin energia gândului vostru concentrat pe intenție şi că-1 puteți folosi pentru vindecare şi creație conştientă - atât pentru voi, cât şi pentru binele cel mai înalt al acestei planete şi al oamenilor ei. Deci, dacă sunteți interesat de problemele globale şi doriți să aveți o contribuție clară, începeți să inspirați iubire şi lumină şi expirați iubire, pace, compasiune şi intenții pozitive - pentru binele cel mai înalt al umanității. Creați propria voastră realitate, propria voastră viziune asupra paradisului pe Pământ şi emanați-o ca pe o contribuție personală - şi, să sperăm - pozitivă. Distracție plăcută! Cu dragoste şi lumină Gerd Lange (Co-director la London College of Holistic Breath Therapy, Membru al BRS*), tel.0044-208-4552420, email: gerdlange@cebernet.co.uk

(1)şi (4) Bob Frissell: Nimic în această carte nu este adevărat, dar exact aşa stau lucrurile. Nota autorului (2)şi (3) Drunvalo Melchizedek: Floarea Vieții. Nota autorului

Capitolul 13
O INIȚIERE SACRĂ

Convertirea corpului la a trăi cu prana, folosind paradigma înălțării
După cum am menționat, nu am fost niciodată îndrumată să-i ajut fizic pe alții să treacă prin procedeul de 21 de zile. Dar, datorită interesului continuu exprimat față de a fi susținut numai din sferele eterice şi a nu mai mânca, mi s-a spus să ofer cât de multă informație cu putință. Oricum, personal consider că în cazul în care simțiți nevoia să întrebați pe cineva dacă această experiență vi se potriveşte, atunci nu sunteți încă pregătiți. Căutați confirmarea numai de la învățătorul Lăuntric. Dacă nu aveți îndrumarea interioară clară, nu sunteți gata. Procedeul de 21 de zile, care e prezentat mai jos, este pentru persoanele care sunt profund convinse în sufletul lor câ li se potriveşte. Este pentru oamenii care sunt deja conectați la vocea intuiției, iar procedeul va întări această conexiune. Recomand ca acest procedeu să fie abordat ca o Inițiere Sacră, ca voi să consacrați această experiență contopirii cu Dumnezeul lăuntric, astfel încât El să se poată exprima pe deplin prin sistemul vostru de patru corpuri şi apoi să vă susțină cu lumina a tot ceea ce este. Aceasta e o cale a sublimului şi luptei. O perioadă de singurătate. O vreme în care să ştiți că, dacă din punct de vedere fizic, voi faceți această experiență de unul singur, de fapt nu sunteți singuri. Asta, deoarece, în cadrul paradigmei înălțării, veți chema la voi energiile Celor înălțați, care să lucreze cu învățătorul Lăuntric - şi multe daruri vă vor fi date şi multe învățături veți câştiga, dacă veți face posibil acest lucru, în timpul călătoriilor mele în care împărtăşeam din această.expe-riență, cineva m-a întrebat dacă, după cele 21 de zile, poate continua să lucreze sau să aibă o activitate socială. Cei care sunt pregătiți, devin conştienți că aceasta este o perioadă de dedicație şi, înțelegând puterea acestei inițieri, nici n-ar trebui să gândească astfel. Am urmărit multe persoane care au trecut prin procedeu - şi care s-au întors la mâncare, din motive numeroase şi variate. La sfârşitul acestei cărți, vom prezenta presiunile sociale care apar. Unii au fost atraşi să treacă prin procedeu, numai pentru a pierde din greutate, sau ca să obțină îndrumare interioară -motivele sunt foarte variate. Noi cerem să fiți conştienți de motivațiile voastre şi să nu aveți probleme nelămurite. în esență, este o inițiere ezoterică de nivel înalt. Nu e vorba despre a mânca sau a nu mânca, E vorba

de echilibrarea energiilor Prezenței Sinelui Superior EU SUNT, iar un produs secundar al acestei inițieri este, pur şi simplu, faptul că nu mai e nevoie de mâncare luată din acest tărâm. Informația din capitolul următor este citată textual din broşurile scrise de Charmaine Harley din Adplaide, Australia de Sud. De când au trecut ei înşişi prin procedeu, în 1994, Charmaine şi alții au fost de folos multora, acționând atât ca supraveghetori, cât şi ca îndrumători. într-o conversație recentă cu Charmaine, ea ne-a spus că, la fel ca în orice situație, este important să folosim discernământul personal. Nu e obligatoriu să avem un supraveghetor sau un îndrumător, dar ea simte că ar putea fi de folos. Charmaine nu mai este implicată personal în supravegherea procedeului de 21 de zile. Din nou, părerea mea personală este că, dacă simțiți nevoia unui

îndrumător, nu sunteți încă gata - pentru că voi sunteți maestrul şi numai voi vă puteți da sfatul cel mai bun. Dacă o persoană este un instrument acordat, ea nu va avea stări de confuzie în timpul procedeului. Dacă există o stăpânire suficientă asupra minții şi vehiculul este bine pregătit, nimeni nu va fi slăbit sau epuizat. Este important să recunoşti şi să elimini convingerile limitate. Dacă te aştepți să pierzi din greutate, atunci vei slăbi. Este nevoie să reprogramezi corpul să stabilizeze greutatea la nivelul perfect, pentru a demonstra şi exprima esența Sinelui Superior EU SUNT, contopit pe deplin cu realitatea fizică. Este mult mai uşor să te reprogramezi înainte de a începe, decât să pierzi din greutate şi să încerci apoi să o recâştigi prin puterea intenției, sau mâncând din nou. Recomandarea mea este să vă pregătiți vehiculul în mod corect, pentru a avea garanția că veți trece mai uşor şi mai plăcut prin acest procedeu de tranziție. Unii au mâncat la restaurante câteva săptămâni înainte de procedeu, bucurându-se că au îngurgitat tot ceea ce le plăcea să mănânce, simțind că va fi ultima lor masă. Apoi, în timpul procedeului de 21 de zile, au suferit un mare disconfort prin eliminarea toxinelor. Noi recomandăm o eliminare treptată a cărnii roşii, apoi a celei albe, apoi trecerea la hrana crudă, apoi supe şi lichide - şi apoi să începeți procedeul de 21 de zile cu un sistem curat şi acordat. Cât de mult durează trecerea de la consumul de carne, la hrană crudă şi apoi la lichide, depinde de fiecare persoană în parte. Faceți-o într-un mod care să vă aducă bucurie şi confort. Corpul vă va ghida, dacă îl ascultați. întrucât sunt implicată în cadrul acestui procedeu ca ‚deschizător de drumuri' şi după ce i-am urmărit pe mulți alții care l-au urmat, am descoperit că, cu cât mai mult este acordată o ființă la spiritul ei interior şi

la conştiința corpului, cu atât experiența este mai uşoară şi e mai mare probabilitatea ca ea să adopte acest program ca pe un nou mod de viață şi nu ca pe o aventură pe termen scurt.

Capitolul 14

Următorul capitol cu instrucțiuni practice şi informații este oferit de către Charmaine, ca răspuns la întrebări puse de persoane curioase sau de unele hotărâte să trecă prin acesta experiență ,specială'. Ele nu sunt decât îndrumări şi vă sfătuim să vă folosiți propriul discernământ şi ghidarea interioară.

A-L ALEGE PE DUMNEZEU ÎN LOCUL ILUZIEI

de Charmaine Harley Ceea ce aveți în față sunt îndrumări şi explicații parțiale ale unui procedeu pe care l-am parcurs în iunie 1994. A fost cea mai extraordinară parte din existența noastră de pe Pământ de până acum - şi suntem încântați că vă interesează să împărtăşiți cu noi această experiență. Din iunie 1994, nu am mai mâncat şi nu am mai băut, iar aceasta are ca rezultat faptul că sunt mult mai conştientă de legătura noastră cu Dumnezeu, Am avut multe beneficii de pe urma încrederii noastre că Dumnezeu ne va oferi hrana şi energia - iar aceste îndrumări nu intenționează să vă explice tot ceea ce s-a întâmplat. Alinierea mea la Şinele Superior, noua mea stare de A Fi, au apărut ca urmare a acestei experiențe şi a încrederii în Sursă. Spiritul câştigă supremație asupra ego-ului, iar aceasta îmi dă un nou sentiment de libertate, cunoaştere, acceptare şi iubire. în cazul în care căutați să vă depăşiți vechile sisteme de credință şi să aveți încredere în cunoaşterea voastră lăuntrică - această experiență vi se potriveşte. Am descoperit că nu e nevoie să intri într-o mănăstire, sau să trăieşti într-o peşteră de munte, pentru a ajunge la un nou nivel de conştientă. Aceste îndrumări sunt pentru cei care au pornit cu adevărat pe cărare. E de dorit ca ele să fie preluate cu bună ştiință şi să nu fie scoase din context. Următoarele îndrumări sunt organizate în două părți. Prima parte oferă câteva informații de bază, pe care să le luați în considerație atunci când vă pregătiți pentru procedeu, iar a doua parte reprezintă detalii ale procedeului însuşi. Ar fi bine dacă partea a doua îi este oferită persoanei care e pe punctul de a începe-procedeul, chiar în noaptea în care îl începe - după ce a citit în totalitate şi a înțeles prima parte. Acest material este sub dreptul de autor al Lucy Zâne Pty Ltd.* iunie 1995 şi poate fi

folosit doar în totalitate şi cu permisiunea noastră, pentru a ne asigura că este autentic, sacru şi prezentat în întregime. Vă respectăm pentru că ne înțelegeți. Mulțumim foarte mult. * Tipărit în această carte cu permisiunea lui Charmaine Harley

ÎNDRUMĂRI PENTRU PROCEDEUL DE 21 DE ZILE.

de Charmaine Harley Dacă intenționați să urmați procedeul de 21 de zile, e nevoie să citiți aceste îndrumări cu grijă şi în întregime:

îndrumări pentru procedeul de 21 de zile - Partea 1-a

Procedeul de trei săptămâni este doar unul dintre paşii pe care cineva trebuie să-i facă pe drumul către casă. Oricum, e foarte posibil să fie cel mai important moment din viața voastră şi prin asta înțeleg toate viețile voastre pe această planetă. Ceea ce vă gândiți să faceți este un pas curajos, respectat de noi, de spiritul vostru şi de Dumnezeu. Pe această planetă se poate trăi într-un mod cu totul diferit, dacă ne urmăm inima şi îl recunoaştem pe Dumnezeu ca fiind singura şi adevărata Sursă a iubirii, luminii şi hranei. în aceasta viață puteți atinge stăpânirea de sine şi puteți trece dincolo de ciclul naştere/moarte, cauză/efect. Acest procedeu este unul dintre paşii care vă ajută. La încheierea celor 21 de zile, nu veți mai avea nevoie de alimente pentru a vă hrăni sau pentru a vă asigura cerințele energetice. Hrana voastră şi energia (sau alimentele) vă vor fi furnizate de că tre Lumină, adică de către Dumnezeu. Veți face un uriaş salt în Credință şi, prin aceasta, vă asigur că treceți dincolo de Iluzie. în timp ce citiți aceste îndrumări, veți observa că eu fac referință la Dumnezeu sau la o putere înaltă. Pentru a progresa şi a obține autocontrolul, aveți nevoie să credeți în ceva. Nu este obligatoriu să vedem problema în acelaşi fel - eu folosesc cuvântul Dumnezeu, pentru că sunt obişnuită cu el. Este perfect orice cuvânt cu care sunteți obişnuiți. Oricum, suntem toți o singură conştiință, deci nu există nici o separare în adevăratul sens al cuvântului. Desigur, există cuvinte stângace - care pot limita şi care par a eticheta sau a ne îngrădi gândurile. în explicația mea, eu voi folosi cuvântul Dumnezeu.

Unii oameni consideră că ar fi util să dăm câteva explicații pentru părțile acestui procedeu - în special pentru a corela sistemele de credințe şi a dezvolta încrederea. în aceste îndrumări am introdus şi câteva povestiri sau adevăruri, pe care le-am scris cu caractere italice - dar asta nu înseamnă că nu există şi alte explicații mai potrivite.

Experiența acestui procedeu de 21 de zile este cu adevărat un model de trecere a vechii noastre realități la un sistem total nou de gândire. Noi trecem cu adevărat dincolo şi intrăm în necunoscut. Mesajul originar despre acest procedeu a fost transmis de către Maeştrii înălțați ca fiind un procedeu care conduce către înălțare. Voi numi numai câțiva: Sananda, St. Germain, Arhanghelul Mihail, Serapis Bey, Kuthumi, Fecioara Măria, Comandantul Ashtar şi Hilarion. Se crede că aceşti Maeştri ar fi aici, în această perioadă, oferindu-şi dragostea, sprijinul şi lumina pentru a ajuta la puternica transformare care are loc acum pe Pământ. Ei sunt gata să ofere asistență şi informații acelora care se deschid către energiile lor. Planeta Pământ se înalță acum către dimensiunea a cincia - şi oricărei ființe de pe Pământ care doreşte să se înalțe în această perioadă, i se oferă dragostea şi îndrumarea să o facă. Se spune că, în timp ce cineva parcurge procedeul de 21 de zile, aceşti maeştri şi spiritul/ şinele superior sunt cu el tot timpul şi tot ce are de făcut este să le ceară asistență. Unii vor simți aceste energii, unii le vor vedea şi alții nu vor fi conştienți de nimic. Nu contează -procedeul continuă. Lumina Soarelui ca prânz: Există o carte pe care am citit-o recent şi în care se vorbeşte de breatharianism şi, după cum văd, procedeul de 21 de zile este un pas către a deveni breatharian şi nemuritor, dacă aceasta îți este alegerea. Am citat o parte din această carte, pentru ca să aveți o idee despre adevăratul potențial al ființei voastre. „Breatharianismul a fost cea mai perfectă stare a ființei umane. Ea trăia cu radiație solară. Alimentele şi medicamentele au viciat masele, care, prin lăcomia obişnuită, au închis intrarea spiritului. Atunci când stomacul lucrează, forță vitală este centrată în organele digestive, în locul celor cinci camere sinuzale din cap. Puțini mai caută adevărurile cosmice ale vieții şi le pun în practică. ‚£trămtă este poarta şi îngustă este calea care duce la viață şi cât de puțini sunt cei ce o află." (Mat.7:14). Fiecare proces în viață este reversibil. Tranziția înapoi la cea mai potrivită dietă pentru ființa umană - fructele paradisiace - poate lua de la câteva săptămâni, până la câțiva ani. Cei care au sufletul lui Matusa-lem şi un corp potrivit să urce munți pot să se ridice până la a atinge breatharianismul. Profesorul Hilton Hotema discuta acest subiect în cartea Conştiința înaltă a omului. Plămânii, nu stomacul sunt organele vieții. Suportul vieții este coloana vertebrală, nu canalul alimentar. Cea mai vitală funcție este respirația. „Dacă o ființă umană ar consuma numai energie prin organele ei respiratorii, aşa cum se întâmpla în Era de Aur timpurie — atunci când se trăia, conform tradiției, mii

de ani... boala ar fi necunoscută. Atunci când oamenii trăiesc cu radiație solară şi aer, ei primesc exact energia de care are nevoie corpul. Plămânii şi pielea adună energia necesară şi elimină deşeurile. Atunci când încerci să echilibrezi alimentele pe care le consumi, iei prea mult dintr-unul şi nu suficient din celelalte. în funcție de climatul în care trăiesc oamenii, în ideea de a compensa intensitatea luminii solare, pigmentul pielii este mai închis sau mai deschis, pentru a asigura cantitatea şi calitatea razelor care vor intra în celulele corpului. Pigmentul acționează ca un filtru, care reduce atât intensitatea, cât şi calitatea spectrului luminii care penetrează pielea". Şi iată o altă lectură interesantă despre puterea lui Dumnezeu: „Să nu credeți niciodată că trăiți prin puterea alimentelor şi nu prin puterea lui Dumnezeu! El, cel care a creat toate formele de hrană, El, care a dăruit apetitul, va avea inevitabil grijă ca cei ce-i sunt devotați Lui să fie menținuți. Să nu vă imaginați că orezul vă susține - şi nici că banii sau oamenii vă sprijină! Pot ei să vă ajute, dacă Dumnezeu vă retrage respirația vieții? Ei sunt doar instrumentele Lui. Oare mâncarea vă este digerată în stomac, pentru că voi vă pricepeți foarte bine să o faceți?" din Autobiografia unui Yoghin de Paramahansa Yogananda Şi... „Pe data de 18 septembrie 1962, Teresa Neumann a murit la Konnersreuth, un mic sat în Bavaria de nord, unde s-a născut şi a trăit toată viața. La data aceea, Resl, aşa cum a fost cunoscută de familia ei şi de prietenii apropiați, avea 64 de ani şi purtase stigmatele timp de 36 de ani. înainte de a le primi, ea a fost vindecată miraculos de orbire şi de paralizia picioarelor. Din momentul în care Teresa a primit pe mâinile ei, pe picioare şi piept rănile lui Christos crucificat, ea nu a mai avut nevoie să mănânce sau să bea; investigații stricte, ordonate de Biserică şi confirmate de doctori, au stabilit realitatea acestei stări absolut unice a lucrurilor. Când oamenii o întrebau din ce trăieşte, Teresa răspundea cu toată simplicitatea, ‚Din Dumnezeu', adică, din ostia sfântă pe care o primea zilnic". din cartea Teresa Neumann, de Paola Giovetti Şi apoi... explicând faptul că există o putere dincolo de gândurile noastre aşa cum le ştim, Deepak Chopra spune: „Corpul nostru uman conține o forță ce acționează pe planuri infinite. Există 6 trilioane de reacții care se petrec in corpul uman în fiecare secundă şi fiecare dintre ele este corelată cu absolut fiecare dintre celelalte reacții; fiecare eveniment biochimic singular ştie de fiecare dintre celelalte evenimente biochimice care se petrec în corp. Un corp uman poate să gândească, să cânte la pian, să cânte un cântec, să digereze hrana, să elimine toxine, să omoare germeni, să urmărească

mişcările stelelor şi să conceapă un nou copil, toate în acelaşi timp şi corelează toate aceste activități cu fiecare altă activitate." din cartea Crearea belşugului, de Deepak Chopra „Mie mi se pare mai degrabă arogant să credem că putem să o facem singuri, fără asistența unei Surse infinite. Există un proiect plin de iubire, un Creator plin de iubire, care ne sprijină pe toți şi pe fiecare dintre noi, dacă noi Ii permitem să o facă." Şi aceasta .... din cartea Sunt Dumnezeu de Peter O Erbe „Corpurile noastre, de exemplu, au capacitatea de a transforma -adică, de a face să se exprime - fotonii de lumină stelară, sau solară, în substanța nutritivă cerută de corp. Este un procedeu similar cu fotosin-teza. Această capacitate va ieşi la suprafață pe plan colectiv, când Omul va intra în supraconştiință. Ea poate fi deja dezvoltată în starea de Adevărată Percepție. Această manifestare nu este un proces conştient. El se petrece la nivelul de esență a sufletului, aceasta însemnând că abilitatea de a alimenta combustia internă a corpului fizic direct din electronii din eter, fără ocolul prin materia bazată pe carbon, se va face în mod natural. Această capacitate se va manifesta pe măsura trezirii noastre. Procesul merge mai departe: întro stare de supraconştiență, vom înceta să mai extragem energie din pământ (de exemplu din combustibili fosili, minerale etc), ci vom transforma lumina direct în formele cerute de necesitățile noastre de zi cu zi." De unde să începem? -Trebuie să vă propuneți o dată exactă de începere a procedeului. -Vorbiți cu cineva care a trecut prin procedeul de 21 de zile, puneți multe întrebări şi fiți siguri că ştiți tot ce se poate şti privitor la frici, speranțe şi bucurii. - Citiți chestionarul personal ataşat şi dați răspunsuri adevărate şi sincere. Acest procedeu nu este o fugă de lume sau de lucrurile din viața voastră care nu funcționează. Dacă gândiți aşa, s-ar putea să fiți foarte frustrați după aceea, când veți descoperi că tot bagajul vostru este încă acolo şi vă aşteaptă. De fapt, este chiar în fața voastră. Cu detaşarea şi intuiția pe care le câştigați în urma procedeului, oricum se pare că va fi mult mai uşor să-1 analizați mai clar şi să vă eliberați de el. - Nu este recomandat să încercați procedeul numai pentru a vă îmbunătăți sănătatea şi a atinge o greutate perfectă. Acestea ar putea fi efecte secundare ale drumului către stăpânirea de sine. Oricum, ataşamentul față de ele - ca şi alte ataşamente trebuie eliminat. -Noi nu facem nici o recomandare medicală, de nici o natură şi nu ne luăm nici o responsabilitate pentru nici o afecțiune sau tratament şi nu oferim sfaturi în această privință. -După toate cele spuse până acum, vă rog să fiți siguri că veți da ascultare îndrumării pe care o primiți din interiorul

vostru, în ceea ce priveşte momentul în care sunteți pregătiți şi hotărâți să treceți prin pro cedeul de 21 de zile . Notă de la Jasmuheen: Acest procedeu este numai pentru aceia care, atunci când citesc această carte, observă că inima lor răspunde cu mare bucurie! Pentru că bucuria este vocea Divinului Lăuntric şi atunci când noi suntem în rezonanță cu adevăratul nostru plan, el ne comunică emoția bucuriei sale.

CHESTIONAR de Charmaine Harley Atunci când cineva aude pentru prima dată de acest procedeu, răspunsurile posibile sunt multiple! Pentru cei care rezonează cu el şi ştiu în inimile lor că e potrivit pentru ei, este minunat. Oricum, indiferent cât de emoționați sunteți, până la sfârşitul zilei mintea trebuie să fie şi ea cucerită. Această provocare poate genera confuzie şi dezorientare, deci primul lucru ce trebuie spus aici este că, chiar dacă acest procedeu vă va duce acasă la Dumnezeu, dincolo de tot ceea ce cunoaşteți există câteva garduri peste care trebuie să săriți, sau punți peste care trebuie să treceți - cât şi obstacole create de mintea care neagă măreția şi sinceritatea voastră. Vedeți? Dacă ați cunoaşte cu adevărat minunea care sunteți, adevăratul vostru potențial, acest procedeu nu ar mai fi necesar. Ne-am putea face bagajele şi pleca acasă acum! Totuşi, acum suntem caracterizați prin luptă şi durere, mai curând decât prin pace şi dăruire - deci am fost nevoiți să creăm un procedeu care să ne permită să NE OPRIM şi să mergem în interior - un procedeu creat de minte, pentru a ne elibera de minte. Şi aceasta este ceea ce căutați de fapt, deci scopul chestionarului personal este să vă permită să vă faceți o idee dacă procedeul de 21 de zile este într-adevăr potrivit pentru voi, în acest moment. întrucât acest procedeu se referă la renunțarea la ego şi la toate vechile voastre convingeri, este important ca, atunci când luați decizii, să priviți aceste întrebări drept în față. Dacă nu sunteți capabili să spuneți da la toate întrebările, atunci poate doriți să vă întrebați de ce aş vrea să urmez procedeul de 21 de zile? Este obligatoriu să fiți foarte sinceri când spuneți da la toate întrebările.

CHESTIONAR PERSONAL

-Sunteți gata pentru orice s-ar întâmpla? -Sunteți hotărât să vă predați voii lui Dumnezeu? -Sunteți pregătit să urmați cu seriozitate un set de reguli pentru procedeul de 21 de zile? - Sunteți hotărât să vă „opriți" întreaga viață pentru 21 de zile? -Sunteți capabil să renunțați la ataşamente față de lucrurile din lumea voastră,

dacă vi se cere aşa ceva? Aceasta ar putea însemna fami lia, relațiile, copiii, casa, maşina, cariera, banii, stilul vostru de viața, pro prietățile voastre. Acest lucru ar putea dura pe parcursul procedeului de 21 de zile şi după încheierea lui. -Ştiți că ataşamentele pe care le aveți față de oameni, de con cepții sau lucruri pot să vă împiedice să realizați care este adevăratul vostru potențial, măreția voastră, să ajungeți la stăpânirea de sine? -Sunteți conştient de diferența dintre a renunța la oameni şi lucruri şi a renunța la ataşamentul față de lucruri şi oameni? -Apreciați pe deplin cât de puternică poate fi mintea şi că aceas ta creează 100% din aşa zisa voastră realitate, inclusiv timpul în care veți urma procedeul de 21 de zile? -Ştiți şi că aceasta înseamnă că orice s-ar întâmpla pe parcursul procedeului este creat de mintea voastră şi că este o parte a procesului pe care l-ați creat şi căruia vă abandonați - pentru vindecare şi eliberare? De exemplu, să spunem că, după 11 zile din procedeu, nu v-ați folosit intestinele şi ați creat o durere în aceea zonă, ceea ce vă face să vă fie foarte frică să nu aveți cumva ocluzie intestinală. Sunteți conştient că această durere ați creat-o cu mintea - şi tot ea v-ar putea spune şi că durerea ar putea fi reală. Astfel, puteți să fiți şi mai speriat, iar mintea şi corpul vă spun să vă duceți repede la doctor. în cazul în care cedați acestei drame generată de frică, puteți spune NU minunii şi măreției ființei voastre şi capacității de a vă autovindeca cu energia lui Dumnezeu. Pentru că ați creat-o cu mintea, o puteți vindeca având încredere, mergând în interior şi cerând ajutor. Acest procedeu a fost creat de minte şi vă poate elibera de mintea voastră. Ați înțeles? Bineînțeles că nu e obligatoriu ca acest lucru să vi se întâmple în timpul procedeului. - Ați înțeles că procedeul de 21 de zile vă va schimba viața, chiar din momentul în care ați auzit de el şi că nu veți mai putea fi niciodată acelaşi? -Ştiți că nu sunteți obligat să faceți acest procedeu? Provocările pe care vi le poate aduce sunt numai şi numai ale voastre, deci este foarte important să înțelegeți în ce urmează să vă implicați. Deci, ați vorbit cu cineva care a trecut prin procedeul de 21 de zile? Sunteți absolut sigur că ştiți ce este acest procedeu şi ce ați ales? -Sunteți 100% sigur că ați ales acest procedeu pentru dumnea voastră şi nu pentru altcineva? Nu pentru familie sau prieteni, pentru şef, pentru învățător, sub presiunea unui grup etc? -Există multe beneficii care pot veni o dată cu acest procedeu cum ar fi o sănătate îmbunătățită şi o greutate ideală. Oricum, numai do rința de a obține aceste beneficii nu este suficientă pentru a-1 începe. Sunteți conştient că, pentru a vă ajuta să treceți prin procedeu, către atin

gerea stăpânirii de sine sau de expansiune a conştiinței, este necesară credința în Dumnezeu sau într-o putere superioară? -Sunteți conştient de frumusețea, limpezimea, înălțarea, starea de a fi, conectarea la totul şi binecuvântarea, blândețea, dragostea şi pacea, bucuria şi libertatea pe care acest procedeu vi le poate aduce? Şi sunteți pregătit pentru toate acestea? -îl doriți sincer pe Dumnezeu şi doriți să fiți într-o stare de Unime? Dacă puteți răspunde da la aceste întrebări, s-ar putea să fiți destul de bine acordat la puritate şi să fiți capabil să înțelegeți cât de sacru este acest procedeu.

ÎNDRUMĂRI PENTRU PROCEDEUL DE 21 DE ZILE - Partea 1-a

Supraveghetorul: - în aceste îndrumări am sugerat că ar fi bine să aveți un suprave ghetor şi un îndrumător, care să vă lămurească aspectele procedeului prin care treceți. - Un supraveghetor este o persoană care înțelege şi doreşte să vă susțină pe parcursul procedeului. -Un îndrumător este o persoană care are deschidere şi care a tre cut prin procedeul de 21 de zile. -Deschiderea este un termen folosit pentru o comunicare bună şi clară cu Spiritul şi oferă cunoaştere asupra modului în care procedeul ac ționează asupra voastră. - Este important ca, în timpul procedeului, să aveți o persoană cu deschidere, care să vă informeze asupra diverselor părți din procedeu ce necesită clarificări şi de un supraveghetor care să se ocupe de partea fizi că a nevoilor voastre. Deci, supraveghetorul poate fi, la fel de bine, şi îndrumător. El poate să fie contactul dintre dumneavoastră şi îndrumător, sau vă puteți alege propriul vostru îndrumător. GATA! Subiectul a fost dezbătut destul şi sper că m-am făcut înțeleasă. -îndrumătorul trebuie să fie foarte conştient de rolul lui. El vă poate vizita, sau poate fi contactat prin telefon. -Vă mai sugerăm să aveți numai câte unul din fiecare - căci, alt fel, se pot produce o mulțime de confuzii, create de prea multe opinii! -Supraveghetorul este o ființă caldă, plină de iubire, care e posi bil să fi urmat procedeul, sau nu. El acceptă şi înțelege angajarea voas tră şi s-a angajat el însuşi să vă sprijine 100% de-a lungul procedeului. Dacă nu locuiți în acelaşi loc cu el, vă va vizita în fiecare zi, pentru a avea grijă de nevoile voastre fizice. Acestea ar putea fi: schimbarea lenjeriei, spălarea hainelor, ajutor la baie, dacă este necesar, cumpărarea sucului, aranjarea florilor, udatul grădinii, hrănitul animalelor - orice altceva de care aveți nevoie. Rolul supraveghetorului este, în principal, la nivel fizic, cât şi să vă reamintească ce anume ați pornit să faceți şi să vă păstreze pe cărare.

Am spus la nivel fizic în principal, pentru că până şi acționarea la nivel emoțional sau mental este o distragere. De asemenea, el filtrează ceea ce vine spre voi din aşa numita lume reală. El nu discută lucruri lumeşti, pentru a nu vă distrage de la timpul pe care-1 petreceți cu voi înşivă. Preocuparea lui de bază este să fiți liniştiți şi păziți de orice perturbare. -în timpul procedeului, mulți oameni sunt iritabili şi devin puțin iraționali (ceea ce este absolut în regulă şi de aşteptat). Oricum, nu dați vina pe supraveghetor pentru disconfortul vostru. El este doar un om şi face pentru voi tot ceea ce poate. Fiți recunoscători că s-a oferit să fie alături de voi. -Toate aranjamentele cu supraveghetorul, cât şi ceea ce doriți de la el, trebuie discutate şi clarificate înainte de începerea procedeului. Acesta este un lucru foarte important, pentru că cele trei săptămâni tre buie să le petreceți numai pentru voi şi spirit. -Aceasta este o perioadă a abandonării, a detaşării şi a renunțării la control, iar voi (ego-ul vostru) e posibil să căutați modalități de sabo tare a păcii în care vă aflați şi de abatere de la ceea ce aveți de făcut. că sunt costuri care trebuie acoperite. Majoritatea supraveghetorilor solicită o donație şi/sau acoperirea cheltuielilor. Lămuriți aceasta înainte de a începe experiența. Supraveghetorul este fericit să vă dăruiască timpul şi dragostea lui ca parte a serviciului, dar nu e obligat să vă sprijine şi financiar. Rolul Supraveghetorului. - Celui care alege rolul de supraveghetor trebuie să i se recunoas că explicit această calitate. Nu numai că este o mare responsabilitate, este şi o onoare uriaşă să împărți această experiență cu altcineva. Rolul lui este cel al dragostei, înțelegerii şi puterii. Dragostea şi curajul vostru pot avea o contribuție uriaşă la atitudinea lui de dedicare şi la a-1 face să se simtă în siguranță. Există la fel de multe tipuri de procedeu pe cât de multe persoane există - şi fiecare este unică în experiența sa. - Uneori, acest rol poate deveni o provocare pentru supraveghe tor - întrucât, în această postură, el îndrumă persoana care urmează pro cedeul să aibă încredere în Dumnezeu, să se predea şi să ceară îndruma re. De altfel, noi facem la fel - atunci când avem nevoie de dragoste şi sprijin, îi cerem lui Dumnezeu să ne îndrume, -Fiți atenți la persoana de care aveți grijă şi la personalitatea/ ego-ul ei. Tratați-o cu dragoste şi, în acelaşi timp, fiți ferm. Fiți sensibil la nevoile ei, fără a ceda sau a încerca s-o controlați. -Reamintiți-vă că sunteți singurul lor contact cu lumea exteri oară, timp de trei săptămâni. Mângâiații şi vă vor fi recunoscători pen tru totdeauna. Fiți insensibili - şi ei nu vor uita acest lucru niciodată. Comparați fiecare persoană cu un „nou născut vulnerabil" - ea este de

pendentă si impresionabilă si aproape la mila voastră. Dragostea voas tră şi încrederea sunt importante pentru relația pe care ați stabilit-o pen tru acest procedeu. - Este recomandat să nu aveți grijă, în acelaşi timp, de două per soane care urmează procedeul în aceeaşi casă, din cauza dificultăților ce pot apare. - Atunci când pregătiți pe cineva pentru procedeu, asigurați-vă că s-a organizat anterior, că s-a informat bine şi că are tot ceea ce-i tre buie. O dată ce a început procedeul, gata! - nu se mai stă mult la discu ție cu privire la anumite lucruri pe care să le rezolvați pentru el/ea, ori ce cumpărături să faceți. Dacă nu a fost totul organizat anterior, asta e! (deoarece totul îl distrage). - Bucurați-vă de rolul pe care-1 jucați şi vedeți frumusețea care începe să strălucească în ei din ce în ce mai mult - înălțarea pe care experiența le-o oferă. Notă: Supraveghetorul trebuie să citească aceste îndrumări, pentru a le înțelege şi poate vorbi cu unul dintre noi pentru a primi ajutor, astfel

-Dacă ați ales un supraveghetor şi ați intrat în casa lui, aveți grijă încât experiența să se desfăşoare uşor pentru toți cei implicați. Pregătirea: - Fiți pregătit pentru trei săptămâni fără cuvinte, fără telefon, fără calculator, fără muncă sau angajări, fără viață socială - şi asta nu spune chiar tot despre ce anume trebuie să faceți, pentru a beneficia 100% de acest procedeu. -Renunțați la toate sarcinile şi la gândul de a face ceva în acest timp. - Nu puteți fi preocupați de altcineva în această perioadă - sin gura voastră preocupare sunteți voi înşivă. -Vă retrageți cât de mult este posibil din lumea exterioară şi, prin aceasta, noi înțelegem munca, familia, prietenii, activitățile sociale - şi chiar ataşamentul față de compania animalelor iubite. Este de preferat să fiți departe de casă, altfel puteți fi distras foarte uşor. -O dată ce ați început acest procedeu, nu veți mai fi în stare să părăsiți locul în care vă aflați, sau să vă preocupați de orice este de na tură lumească. Deci trebuie să aveți totul pus la punct, sau să aranjați ca altcineva să vă facă treburile urgente - de exemplu: întâlniri, şedințe, achitarea facturilor, udarea grădinii, îngrijirea animalelor de casă etc. -Vi se cere să renunțați la totul pentru o perioadă de trei săp tămâni. -Dacă urmați procedeul acasă, asigurați-vă că toate nevoile voastre sunt respectate şi că toate cumpărăturile necesare au fost făcute mai înainte.

-Deşi nu este recomandat să. fiți în acelaşi spațiu cu familia, prie

tenii sau animalele voastre, dacă ați ales să rămâneți acolo, asigurați-vă că nu vi se va cere să stați cu ei sau cu vizitatorii, sau să răspundeți la telefon (procurați un robot telefonic, sau deconectați telefonul pentru perioada în care nu este nimeni acasă ca să răspundă). -Lăsați Spiritul să conducă - aceasta este o experiență şi, pentru cei mai mulți, o provocare căreia vi se cere să vă abandonați. -Este recomandat să se urmeze un program de dezintoxicare cu o săptămână înainte de procedeu - aceasta însemnând, în esență, ali mente uşoare şi fără carne roşie. în acelaşi timp, vă puteți bucura încă de alimentele care simțiți că vă vor lipsi sau v-ar place. De exemplu: homar! Răsfățați-vă! -Fiecare persoană înțelege diferit cuvântul ,uşor' - oricum, ca pregătire, începeți să mâncați cât mai uşor. Alcoolul: este de preferat să renunțați cu o săptămână înainte, dar obligatoriu cu trei zile înainte, pentru că deseori durează mult să fie eliminat din sistemul vostru. -Vi cere să renunțați la orice medicament şi/sau țigări. -Nici o activitate sexuală de orice fel pe durata celor 21 de zile - după procedeu, va trebui să căutați îndrumare de la Şinele vostru Su perior în privința acestui subiect. -Dacă sunteți tentat să obțineți ajutor din exterior, de exemplu tratament şi sfaturi medicale, suplimente nutriționale ... este important să fiți conştient că acesta este un răspuns al condiționărilor şi progra mărilor voastre vechi. Propunerea noastră este ca să vă considerați pro priul vostru medic. întrebați ce anume vă învață sau vă arată situația respectivă - apoi mergeți în interior şi cereți Spiritului să vă ajute în această situație şi aveți încredere că El este mai mult decât capabil să rezolve problema. Acesta este un timp în care vă reamintiți voi înşivă de abandonarea şi încrederea care vă sunt cerute pentru acest salt uriaş pe care-1 faceți. Acestea sunt cerințele pentru a progresa spre stăpânirea de sine. - De asemenea, mai trebuie menționat că orice program pe care-1 făceați în mod normal, de exemplu: meditații structurate, sistem de respirație, Tai Chi... trebuie lăsate de-o parte pentru 3 săptămâni. După aceea le puteți relua, dacă doriți, sau dacă mai considerați că vi se potrivesc. Natura operează fără bisturiu! în timpul procedeului de 21 de zile, corpul va da semne că se purifică şi nu este absolut nimic de care să vă fie frică. Mama natură ştie bine ce face şi va avea grijă de voi în orice criză, deoarece ea este adevăratul medic al lui Dumnezeu. Câteva dintre semnele care arată că trupul vostru începe să se curețe pot fi: insomnie; dureri de cap; greață; iritabilitate; dureri musculare; limbă încărcată; respirație neplăcută; slăbiciune; nelinişte. Aceste prime câteva zile sunt, în general, cele mai dificile şi, dacă apar semne de disconfort,

de obicei ele nu durează foarte mult. Dacă este vorba de durere, trece în câteva ore - deci, în acest caz, odihniți-vă până când dispare. Disconfortul este rezultatul eliminării toxinelor care pot irita țesuturile şi nervii. Orice zonă a corpului vostru care este plină de toxine va determina tipul de criză de eliminare ce poate să apară. Nu e cazul să vă faceți griji - toate acestea sunt semne obişnuite de curățare a organismului şi Natura va elimina ceea ce se poate, fără ca organele voastre să fie suprasolicitate. Sunteți în perfectă siguranță, Natura îşi face curățenia interioară de primăvară şi e normal să simțiți bucuria pe care v-o dă un corp curat, să aveți senzația că sunteți mai uşori, plini de dragoste, frumusețe, limpezime şi conectare totală la Spirit, la Dumnezeu. Notă de la Jasmuheen: Vă recomand tuturor, cu tărie, să vă pregătiți foarte mult înainte de procedeu: Fiți puternic şi în formă. Eliminați treptat mâncărurile grele, în special cărnurile şi alcoolul Postiți şi, dacă sunteți îndrumați în acest sens, faceți o irigare a colonului, pentru a curăța intestinele şi a elimina din toxicitate. Cu cât vă veți pregăti mai bine, cu atât mai uşoare vor fi cele 21 de zile! In timpul celor 21 de zile nu trebuie urmat nici un program special. Este o perioadă liberă, una în care să vă lăsați în voia lui Dumnezeu. Oricum, s-ar putea să vreți sa discutați cu supraveghetorul vostru - dacă ați ales să aveți unul, întrucât nu e ceva obligatoriu, ci o alegere personală - asupra orei la care să vă viziteze, dacă simțiți că acest lucru este important pentru voi. Procedeul -Primele trei zile, înainte ca spiritul să plece* în a treia noapte. -Ziua a patra până la a şaptea. -A opta zi până la a 14-a. -Ziua a 15-a până la a 21-a, când se încheie procedeul. * Aceasta înseamnă, de fapt, fuzionarea câmpului energetic al corpului spiritual cu cel de frecvență înaltă al Sinelui înalt sau al Sinelui Superior - în funcție de nivelul inițierii la care vă aflați Jasmuheen. Pentru cele trei săptămâni aveți nevoie de: - O încăpere caldă, liniştită, cu un pat şi, preferabil, cu un fotoliu confortabil, multă lumină şi aer proaspăt. Un mic spațiu exterior, pentru a sta la aer şi la soare, poate fi foarte benefic. -O mulțime de haine confortabile şi călduroase, în funcție de vre me. Fiți pregătiți, pentru că e posibil să descoperiți că termostatul corpu lui vostru funcționează altfel decât de obicei. -Sarsaparilla* şi apă în proporția care vă convine. - Gheață pentru a fi sfărmată în gură şi apoi scuipată. Unora le place ceva rece. -Găleată de scuipat şi felii de lămâie pentru împrospătare. -Şervete pentru față. -Telefon pentru convorbirile limitate prin care vă contactați su praveghetorul şi îndrumătorul în ziua a 4-a, a 7-a şi a 21 -a - şi în oricare altă zi în care aveți nevoie. - Uleiuri volatile şi vas pentru ars

esențe - santalul şi lavanda sunt recomandate pentru aromatizarea aerului. -Lumânări pentru atmosferă. -O cadă în care să faceți baie. -Un scăunel pentru duş, în cazul în care vă simțiți slăbit. -Menstruația în timpul procedeului rămâne, de cele mai multe ori, neschimbată. Oricum, fiți pregătite pentru modificări, căci sunt per soane la care a apărut flux mai puternic, mai slab etc. -Orice e necesar pentru o activitate creatoare: artă, împletit, cân tat la ghitară sau un hobby uşor - atât timp cât acest lucru vă produce bu curie şi nu vă simțiți obligat să-1 faceți. -Lectură uşoară şi care vă face să vă simțiți bine. Ceea ce citiți în acest moment nu trebuie judecat ca fiind bun sau rău - lectura doar vă ocupă mintea pentru o scurtă vreme. Romanul Cețurile din Avalon este recomandat, sau orice alte povestiri bune, reviste, romane de dragoste, -Muzică, dacă este de meditație, sau care te inspiră. -Pentru a doua săptămână suc de portocale (sau de mere, sau ce sunteți îndrumați să beți), care are concentrația de numai 25%.

Rețineți că este recomandat, mai degrabă, sucul din magazin, decât cel proaspăt - unul din motive este că cel proaspăt e prea acid şi, în acel moment, vă poate provoca o stare de disconfort. - Pentru a treia săptămână, orice suc de fructe - dar nu mai concentrat de 40 %. Notă de la Jasmuheen: Amintiți-vă că întreaga idee a acestui procedeu se referă la a vă asculta Şinele Lăuntric, deci în privința aromei sucului, folosiți-vă propriul discernământ, dar beți suc slab, astfel încât corpul să-l asimileze cu uşurință. -Un caiet şi creioane colorate pentru texte creatoare sau desene. -Un carnețel pentru a nota toate experiențele personale din tim pul zilei. De ce anume nu aveți nevoie: -Televizor; activitate mentală; lectură - texte care condiționează mintea; vizitatori; convorbiri telefonice; -muzică cu texte, dacă simțiți că vă poate distrage; -program de exerciții în forță; -să ieşiți afară din reşedința voastră, sau orice altceva care v-ar putea distrage de la a exista doar în momentul prezent. Notă: Procedeul poate fi prelungit din motive personale. Oricum, dacă îndrumările sunt urmate, timpul trece în general uşor. Motivul pentru care sunt date aceste îndrumări este de a vă oferi cât mai mult sprijin posibil, pentru a trece dincolo de mintea ego-ului, de a renunța la a lua decizii pe bază de obişnuință sau condiționări. Veți capitula total, fără să apelați la minte. Dacă vă puteți imagina că sunteți un discipol care discerne îndrumările, simt că veți începe să descoperiți maestrul lăuntric şi că nu veți mai fi sclavul minții. Cu cât veți fi mai capabil să vă

abandonați, acceptând să fiți ceea ce sunteți - doar să permiteți acest lucru -cu atât mai repede esența voastră va fi capabilă să strălucească, ieşind la lumină. Orice luptă pe care o duceți, este doar împotriva voastră. Omida nu pune întrebări, nici nu se luptă pentru a-şi păstra vechea sa formă - pur şi simplu se abandonează procesului şi devine un fluture frumos. Nu există nici durere, nu există nici rezistență este o transmutare naturală.

PROCEDEUL DE 21 DE ZILE

Convertirea corpului fizic de Charmaine Harley Primele trei zile: Ca să va amintiți mai uşor, puteți începe procedeul la miezul nopții şi, din acel moment, în următoarele şapte zile nu veți mai mânca şi nu veți mai bea nimic. Aceasta este o perioadă în care să vă liniştiți, să meditați (orice ar însemna asta pentru voi) şi să stați cu voi înşivă. Mergeți în interior şi stabiliți o comunicare cu spiritul vostru, cu învățătorul lăuntric. Afirmați că doriți ca procedeul să continue. Acesta este momentul vostru de a sta în linişte şi de a comunica cu Dumnezeu. în linişte, puteți cere numele Sinelui vostru Superior. în a doua zi, e posibil să apară dureri în zona rinichilor, în partea de jos a spatelui şi/sau în coapse. Acesta este un fenomen obişnuit, pentru că lipsa lichidelor care să spele rinichi poate provoca un oarecare disconfort sau dureri de cap. Toxinele, care au fost eliberate în interiorul corpului, nu au fost eliminate încă - şi aceasta ia timp. {Acest lucru probabil că nu s-ar întâmpla, dacă eliberați din toxine înainte de a începe procedeul - Jasmuheen) Este posibil să urinați mult şi să aveți o senzație de arsură pentru o scurtă perioadă de timp. Nu vă preocupați de faptul că intestinele voastre nu se golesc atât de repede cum credeți voi că ar trebui {puteți decide să faceți o irigare a colonului, înainte de a începe procedeul - Jasmuheen). E posibil să vă simțiți corpul slăbit şi tremurând, deci asigurațivă să aveți un scăunel la duş. în acest caz, trebuie să-l aveți pe supraveghetor lângă voi pentru a vă ajuta. Puteți folosi cada, dacă preferați. Când aveți nevoie, folosiți sarsaparilla - clătiți-vă gura şi apoi scuipați. Sfărmați gheață în gură şi apoi scuipați, este o altă opțiune nici o altă formă de eliminare a setei nu este permisă. Absolut nici un fluid nu trebuie înghițit. Gura poate să devină grea datorită toxinelor sau se poate simți o mucozitate, deci continuați să o curățați. Spălați-vă pe dinți, ori de câte ori e nevoie. Ziua a treia: Nu vorbiți! este ordinul pentru această zi! In timpul acestei seri, spiritul va pleca o perioadă de timp, aşteptând până când corpul vostru este gata, pentru a reveni în

toată măreția lui. Afirmați dorința voastră ca spiritul să plece* în această noapte şi procedeul să continue. Puteți cere să fiți conştienți când spiritul vostru pleacă.* * [Ideea .spiritului care pleacă' se referă la fuzionarea câmpului energetic al corpului spiritual cu cel de o vibrație mai înaltă al Sinelui Divin. Toate corpurile energetice sunt conținute în câmpul Sinelui Superior, care este întotdeauna cu noi, este esența noastră şi îndrumă în mod divin întregul procedeu - Jasmuheen]. In a patra dimineață : Este foarte probabil că spiritul a plecat în timpul somnului. Vă puteți simți diferit. Atunci când spiritul părăseşte corpul, toate simțirile voastre şi dragostea pleacă - de aceea, s-ar putea să vă simțiți golit. Dacă ați ales să aveți un îndrumător, puteți lua legătura cu el, pentru a vedea dacă spiritul a plecat. Şinele vostru Divin, împreună cu Cei înălțați, vor începe să lucreze imediat după ce spiritul a plecat, pentru a preveni începerea .procesului morții'. Ei şi-au început munca cu zile, sau poate cu săptămâni înainte, dar nu vor face nimic care să nu poată fi adus la loc, înifazul în care v-ați răzgândit înainte de acest moment. în timpul acestor patru zile, ei lucrează cu câmpurile energetice ale tuturor corpurilor voastre, modificăndu-vă sistemul, pentru a folosi energia luminii şi pentru a vă ridica vibrația corpului.

A patra până la a şaptea zi: Din ziua a patra până în ziua a şaptea nu se consumă încă lichide. Dacă se consumă lichide, se asumă răspunderea că munca de reacordare se va opri şi nu se va relua decât după alt interval de 24 de ore (ceea ce vă întârzie procedeul). Mulți au simțit că o .picătură' eterică este introdusă în partea din spate, lângă zona rinichilor - deci nu e nevoie să priviți cu frică această perioadă fără lichide. A nu vorbi rămâne cerința pentru această zi! în timpul acestor patru zile, va fi nevoie să fiți conştienți de necesitățile corpului vostru. Vă sugerăm să stați în tăcere şi liniştiți pe perioada a trei intervale în timpul zilei. Alegeți orele şi păstrați-le. Noi vă propunem orele 10, 13 şi 16. Procedeul de realiniere poate dura adesea aproximativ 2 ore, de fiecare dată. E posibil să simțiți ceva din acest proces de realiniere. Veți şti instinctiv când să vă mişcați, când să stați liniştiți, când să mergeți la toaletă etc. Vă puteți simți amețiți sau greoi, manifestări care, din nou, sunt mai puțin intense dacă sunteți bine acordați din vreme. Cel mai important lucru este să stați liniştiți în tot acest timp - e posibil să nu ştiți că vi se întâmplă ceva. Oricum, dacă stați liniştiți, veți fi conştienți că totul se poate desfăşura într-un mod foarte subtil. Şinele vostru Divin vă ghidează. Sunteți în siguranță şi protejați. Tot ceea ce

trebuie să faceți e să vă abandonați procedeului. Poate veți dori să vorbiți cu îngerii, căci ei vă vor asista. Puteți face baie sau duş, după cum doriți E posibil să experimentați ceea ce se numeşte temperatură eterică' - întrucât veți simți că sunteți foarte fierbinte. Acesta este un semn că totul merge bine. Puteți fi tentați să faceți un duş rece sau să săriți în piscină. Oricum, rezistați acestei tentații - e prea drastică pentru corpul vostru în acest moment. Pentru a reduce căldura, luați un pachet de gheață sau împachetați cuburi de gheață într-un şervet şi plasați-1 la gât -acesta este un centru care e sensibil şi vă va răcori. în timpul acestor zile vă veți simți cu adevărat însetat. Deci, fiți atenți, nu cedați, pentru că astfel veți prelungi procedeul şi veți amâna prima voastră băutură din a şaptea zi. întrucât vă aflați mai mult în spațiul minții, gândirea voastră poate fi foarte dezordonată - atât de multe gânduri fără simțăminte. încercați să vă liniştiți mintea şi meditați pentru pacea ei. Puteți fi foarte iritabili, idiosincraziile voastre pot ieşi la suprafață şi e nevoie să fiți conştienți de asta şi să vă liniştiți mintea. în a şaptea zi: Contactați îndrumătorul - dacă ați ales să aveți unul - pentru a întreba când puteți bea pentru prima dată. în general, aceasta se întâmplă în această zi, dar sucul este permis mai târziu, după amiază sau seara. Acesta va fi suc cu concentrația de 25%, la temperatura unei camere reci şi va fi în cantitate mică. Peste o oră, puteți bea din nou o cantitate mică de suc. Amintiți-vă că trupul vostru nu a consumat nimic de şapte zile, aşa că ... luați-o încet - fiți blând cu voi înşivă. O dată cu băutura, vi se vor da şi instrucțiuni exacte. Ziua a 8-a, până în ziua a 14-a

A nu vorbi face încă parte din programul zilei. Vorbiți cu îngerii, pentru că ei vă asistă în vindecarea voastră. Fiți fericiți. în curând vă veți simți minunat. De acum înainte puteți bea suc concentrat 25%. Vă rog să înțelegeți că ați trecut prin realinieri majore pe plan eteric - aşadar, vă rog să vă odihniți în consecință. (Din nou, cu cât veți fi mai acordați înainte de procedeul de 21 de zile, cu atât se va depune mai puțină muncă în primele 7 zile pentru realinierea energetică -Jasmuheen/ Acum începe procesul de vindecare. Acesta va dura următoarele 7 zile şi instrucțiunile de mai sus trebuie urmate strict şi în permanență. Hrana este ceva ce nu mai face parte din realitatea voastră, pentru că realitatea voastră nu mai este cea care a fost. Este posibil să fiți bombardați de proiecțiile gândurilor dintr-o sursă externă (care sunt negative), iar în cazul acesta trebuie să găsiți o cale să vă ocupați mintea cu ceva mai paşnic. în acest timp, mintea voastră logică şi ego-ul/personalitatea pot scăpa de sub control. Sunteți cât se poate de în siguranță - să nu vă îndoiți nici o clipă de acest lucru. Deci, vă rog să nu cedați şi să nu dați nici un fel de crezare negativității. Aceasta este săptămâna de vindecare - o perioadă foarte frumoasă, deci bucurați-vă şi odihniți-vă. Vă puteți asemăna cu un convalescent, deci vă rog să acceptați şi să vă comportați în consecință. ' E posibil să dormiți foarte mult. E posibil să simțiți că plutiți. Puteți avea, în continuare, o stare de disconfort în corp. Experiența fiecăruia este unică (şi depinde de cât de bine s-a pregătit fiecare - Jasmuheen). Vă puteți simți plini de energie. Oricum, nu folosiți această energie - păstrați-o pentru vindecare. Unii oameni au descoperit că, atunci când nu se odihneau suficient, începeau să se simtă rău, sau să aibă un anumit gen de disconfort -un semn că spiritul vrea să stați liniştiți. în acest moment, o baie v-ar face bine. Odihniți-vă, citiți şi folosiți aceste zile pentru a deveni mai apropiat de Divinul Lăuntric. Ziua a 15-a până în ziua a 21-a: Săptămâna de integrare şi vindecare este aproape de sfârşit. Energiile înalte ale următorului nivel mai înalt de energie a conştiinței - Divinul Lăuntric - încep să fie eliberate în interiorul corpului vostru, din ce în ce mai mult, cu fiecare zi care trece. începeți să vă simțiți mai puternic. întrebați : Care este rolul meu, scopul meu? Pentru ce am venit aici? Puteți urmări o casetă video, din când în când. întrebați supraveghetorul şi el vă va aduce casete care vă facă să vă simțiți bine. Suc de fructe în concentrație de 40% este tot ce vă e permis - fără supă sau lapte. Luați fiecare zi aşa cum vine şi continuați să trăiți în prezent. Ziua a 21-a: Dacă aveți un îndrumător, e bine să-1 contactați pentru a discuta despre faptul că procedeul se încheie la miezul nopții. (Vă

rog să obser- vați că folosirea miezului nopții nu are nimic de a face cu ,ora vrăjitoarelor ', după cum a interpretat o doamnă din Franța - ci doar semnifică sfârşitul zilei. - Jasmuheen) După ce ați încheiat procedeul de 21 de zile: Apar modificări: Este posibil să fi observat deja o stare de detaşare. Este posibil să vă simțiți normal sau extraordinar. Este posibil să aveți o sensibilitate mărită la miros, gust şi pipăit. Dinții vă pot fi mai sensibili. Este posibil să aveți senzații de durere în corp - toate astea înseamnă că încă sunteți în perioada de vindecare. în acest moment, e normal să vă întrebați dacă există cât de cât schimbări sau, poate, nu le observați voi. Vă spun de la început că schimbările sunt foarte subtile, dar senzația de uşurare şi starea de bine sunt evidente. Eu însămi am observat schimbări mici şi, pe măsură ce a trecut timpul, am observat că m-am schimbat mai mult. Mersul meu era altfel (picioarele erau paralele, în loc să stea cu vârfurile în afară) şi eram mai înaltă şi mai dreaptă. Sentimentul real de conectare şi senzația puternică de a fi una cu Dumnezeu au avut nevoie de câteva luni ca să se manifeste. Aveți răbdare cu voi înşivă, iubiți-vă experiența şi, mai presus de toate, bucurați-vă! Libertatea autentică este permanentă Acum că ați încheiat procedeul de 21 de zile, v-ați depăşit vechile voastre convingeri. A le păstra, în timp ce încercați să vă încredeți numai în Dumnezeu, poate fi un lucru dificil. Nu veți mai putea trăi cu sistemele de gândire conflictuale. Este de folos să vă amintiți că acest procedeu e cu adevărat începutul restului vieții voastre - deci, îmbrățişați-1 pe noul ,tu\ A te naşte din nou înseamnă a te elibera de trecut şi a-ți pune viitorul în mâinile lui Dumnezeu. De acum înainte, nu mai simțiți nici o nevoie fizică de hrană sau băutură. Este important ca, prin orice ați decide să beți, să nu dați egoului/minții de suprafață putere suplimentară. De exemplu, unii oameni au fost tentați, ca rezultat al vechilor condiționări, să adauge o banană la o băutură pe baza de lapte. Ego-ul va justifica că aveți nevoie de banană pentru fibre sau potasiu. Atunci când aleg o băutură, unii iau în considerație ceea ce este natural, sănătos şi pur. Nu mai e nevoie să alegeți o băutură pe baza valorii ei nutritive. Nevoia voastră de băutură sau hrană nu-şi are originea în fizic -ea vine dintr-o sursă mentală sau emoțională. Să ştiți că, dacă această dorință apare, o puteți alunga cu ceva de băut. E un lucru bun - şi vă sugerăm să fiți în permanență conştienți de ceea ce faceți. Fiind atenți la gândurile sau sentimentele voastre, înțelegeți şi evoluați. Schimbările se vor petrece în timp. Oricum, este posibil ca papilele voastre gustative să dorească anumite arome. Şi aceasta se va modifica în

timp. Fiţi blânzi cu voi înşivă. Nu trebuie să fiţi o persoană care se mândreşte cu faptul că ,nu mănâncă si nici nu bea'. Unii vor bea numai apă sau ceaiuri din plante, pentru că le consideră sănătoase. Ca parte a autosabotajului exercitat de către ego, prin crearea iluziei s-ar putea să vă facă să credeţi că există reguli stabilite, anumite băuturi sau un anumit mod în care trebuie să se desfăşoare totul. Orice doriţi să beţi este OK. Decideţi ce doriţi să beţi, fără să pierdeţi bucuria de a trăi. Dacă vreţi cafea, e bine. Dacă vreţi apă, e bine. Dacă vreţi suc, e bine. Voi puteţi hotărî care este băutura potrivită pentru voi, după cum vă simţiţi după ce aţi băut-o. Dacă este prea grea pentru voi, o veţi şti cu siguranţă. Primul lucru pe care-1 luăm în consideraţie este să urmărim Lumina, Iubirea şi să ne bucurăm de noi înşine. Există o linie de demarcaţie foarte fină între a vă nega pe voi înşivă şi aplicarea autodisciplinei. Trebuie să descoperiţi echilibrul, pentru a nu vă simţi frustraţi. Nu vă judecaţi prea aspru în privinţa a ceea ce este corect sau greşit, când e vorba de băutură. După procedeu, unii oameni sunt foarte corecţi când e vorba de autodisciplină şi nu se lasă distraşi de nevoia de a bea ceva. Alţii descoperă că simt nevoia de a bea mai mult şi doresc să trăiască plăcerea de a se simţi bine. Fiecare este diferit - aceasta este sigur - şi fiecare se află într-un moment diferit al existenţei. Noi suntem aici să ne bucurăm de evoluţia noastră, deci simţiţi-vă bine şi fiţi buni cu voi şi cu ceilalţi. Pe plan social, nu există nici un motiv pentru a nu fi prezent în timpul prânzului sau cinei alături de alţii. De exemplu, puteţi bea un cas- tron cu supă limpede, fără să atrageţi atenţia asupra voastră sau să păreţi diferiţi de ceilalţi. O dată ce v-aţi obişnuit şi aţi acceptat noul vostru fel de a fi, alţii nici măcar nu vor observa sau nu se vor îngrijora că nu mâncaţi. Am descoperit că activităţile sociale sau de afaceri, desfăşurate în cadrul unor mese luate la restaurante, cafenele etc, sunt acum mult mai uşoare. înainte eram preocupaţi şi conştienţi de modul în care sănătatea ne era afectată de zahărul alb sau de cel neprelucrat, de calitate sau de prospeţime, de nivelul de conservanţi etc, iar acum descoperim că putem fi mai relaxaţi şi să ne distrăm mai bine. Vă aflaţi acum într-un punct în care puteţi să intraţi în interiorul vostru şi să cereţi să vi se asigure tot ceea ce aveţi nevoie. In timpul procedeului de 21 de zile, v-am sugerat să aveţi încredere în vindecarea completă şi în starea de bine. Poate să dureze ceva timp - eventual câteva luni - înainte ca trupul să fie complet echilibrat. Permiteţi ca acest procedeu să continue fără interferenţe externe. Voi sunteţi mai mult decât capabili să vă vindecaţi voi înşivă. Noi am decis ca pentru sănătatea

noastră optimă şi permanentă să nu participăm la nici un tratament fizic făcut de altcineva - de exemplu de un chiropractician*, medic, etc. Greutatea perfectă şi sănătatea se vor manifesta automat. Notă finală Vă îndemnăm să cereți orice sprijin de care aveți nevoie. în timp ce veți descoperi propria voastră înțelepciune şi limpezime, v-ar putea fi de ajutor să vorbiți cu altcineva, poate cu cel care v-a asistat în procedeu, sau cu altul care cunoaşte calea pe care ați ales-o. Nimeni altcineva nu ştie mai mult, sau nu are mai multă înțelegere decât voi, dar, vorbind cu altcineva, totul vă devine mai clar. Deseori, în timp ce puneți întrebarea, veți realiza că aveți deja răspunsul! Sunteți bine veniți să luați legătura cu noi, căci noi dorini să împărtăşim cu voi experiența voastră. Cu multă dragoste - Charmaine Harley şi vă rog să vă bucurați de miracole... Când cineva se dedică lui Dumnezeu, mai presus de iluzie efectul asupra omenirii şi planetei este nemăsurat şi puterea de vindecare este colosală. Ori de câte ori o ființă îşi ridică vibrația, efectul se propagă până la cea mai îndepărtată margine a Universului... Notă de la Jasmuheen: Comentariile lui Charmaine despre sucul din magazine, i-au determinat pe câțiva ,purişti' să reacționeze. Oricum, doresc să vă spun că, înainte de procedeu, consumam hrană pură, spirulină şi vitamine. Apoi am realizat că, în cadrul acestui procedeu, un rol uriaş îl joacă încrederea. Că, o dată terminat procedeul, a consuma în continuare vitamine şi băuturi, sănătoase' etc, este, de fapt, o dovadă de neîncredere că forțele Luminii îşi fac treaba şi te susțin. Acesta este marele salt în credință! In mod logic, am raționat că, dacă am încredere înfăptui că toate substanțele nutritive, toate vitaminele, tot ceea ce mă susține, vin direct din lumină - şi apoi primesc beneficiile acestei încrederi, prin faptul că trupul meu se menține sănătos - atunci pot bea orice suc de pe piață, numai pentru a mă răsfăța cu aroma lui şi nu pentru valoarea lui nutritivă. Am început să prefer în loc de suc pur de fructe, puțin cappuccino, sau o îmbucătură de ciocolată - doar pentru că simțeam că-mi place aroma a ceva dulce. Pentru mine, care de mai bine de 20 de ani sunt foarte exigentă cu alimentele, acest procedeu a fost extrem de eliberator! Să fii hrănit de energia pranică şi apoi să fii liber să guşti ciocolată, sau să iei un cartof copt sau doi în fiecare săptămână în timpul iernii, numai de plăcere, este extrem de amuzant! Adevăratul cadou al acestui procedeu este libertatea. Libertatea de a alege, eliberarea de convingerile limitative, libertatea de a-l lăsa pe Divinul Lăuntric să ne susțină pe toate nivelele, nu numai pe cel nutrițional. Personal, aş dori să recomand oricui care a trecut prin procedeu să nu

consume nici un fel de mâncare timp de cel puțin încă 6 luni - sau până când şi-a dovedit lui însuşi, fără urmă de îndoială, căprana îl susține cu adevărat. Totuşi, ca întotdeauna, această alegere trebuie să fie numai a voastră. Trebuie să ştiți că greutatea vi se va stabiliza, dacă v-ați reprogramat vechile convingeri în această privință, că nivelele voastre energetice vor deveni foarte înalte şi că veți descoperi că aveți nevoie să dormiți mult mai puțin decât înainte. Acestea sunt trei semne precise că sunteți hrăniți de prană. Deoarece acest procedeu constă în contopirea conştientă cu Divinul Lăuntric, întotdeauna folosiți-vă discernământul, aveți întotdeauna încredere în propria voastră îndrumare interioară, pentru că veți fi testați mereu, în multe feluri. Acest procedeu nu este o cale ce garantează , iluminarea', sau rezolvarea rapidă a oricăror probleme pe care le-ați putea avea - este doar un alt pas în călătoria noastră continuă către stăpânirea de sine. Dacă aveți îndoieli asupra procedeului, nu-l parcurgeți încă. Cereți Divinului Lăuntric să vă arate foarte clar dacă acesta face parte din programul vostru! Nu este vorba de un ,capriciu\ sau de ultima tendință la modă - şi, din nou, eu vă fac personal recomandarea să-l urmați numai dacă simțiți că el reprezintă pentru voi un pas înainte, fără nici o urmă de îndoială, fără comentarii, fără frică. A urma procedeul de 21 de zile poate fi considerat ca ceva foarte ,radical\ deşi pentru cineva acordat la Divinul Lăuntric, pentru luptători sauyoghini, este adesea un proces perfect natural, pentru că ei înțeleg instinctiv darurile oferite de o asemenea experiență. Dacă sunteți puternic ghidați din interior, cereți Divinului Lăuntric să vă pregătească perfect pe toate nivele, astfel încât să puteți trece prin cele 21 de zile cu bucurie, uşurință şi grație! Şi înțelegeți că, cu cât vă veți pregăti mai mult înainte, cu atât mai uşoară va fi tranziția!

Capitolul 15

ALTE CĂI

Celor care nu sunt acordați, sau poate nu sunt interesați de modelul înălțării şi de crearea unui spațiu sacru, cât şi de înțelegerea inițierii, Ic oferim următoarele idei: Convingerea că se poate trăi din lumina forțelor cosmice a existat de eoni de timp. Personal, eu nu pot să separ aceasta de baza sa spirituală, transformând-o într-o simplă problemă de dietă - cu toate că lucrările lui Wiley Brooks şi alții au încercat să o facă. Programul pe care-1 recomandă ei este foarte simplu. Mai întâi, pregătiți-vă ca şi cum ați trece prin procedeul de 21 de zile. Fiți buni şi blânzi cu corpul vostru.

Aşa cum s-a menționat anterior, recomandarea mea este să vă pregătiți vehiculul cum trebuie, pentru a garanta trecerea cu uşurință şi plăcere prin acest procedeu de tranziție. Recomandăm eliminarea gradată a cărnii roşii, apoi a celei albe, apoi să treceți la hrană crudă, apoi supe şi lichide şi apoi continuați aşa cum sunteți îndrumați intuitiv. Cât de mult poate dura trecerea unei ființe care se hrăneşte cu carne, la hrană crudă şi apoi la lichide, va fi în funcție de fiecare persoană în parte. Faceți-o într-un mod care să vă creeze bucurie şi confort. Corpul vă va ghida, dacă-l veți asculta." Indiferent de modul în care cineva îşi converteşte corpul pentru a lua hrană din forțele eterice, există şi alte aspecte comune privitoare la reacțiile corpurilor emoțional şi mental, legate atât de celule, cât şi de civilizația din care persoana respectivă face parte. A lucra cu marile forțe cosmice şi a înțelege realitatea că noi suntem ființe spirituale, care trăiesc o experiență umană, sunt convingeri ce par a da forță oamenilor. în special în acest moment al timpului nostru liniar, alegerea de a fi hrănit pranic nu este nici ceva obişnuit şi nici nu are sprijin popular. Cei ca noi, care sunt ‚pionierii' acestei idei în lumea occidentală, împărtăşesc gratuit toate informațiile detaliate despre această experiență şi despre beneficiile ei. întrucât realitatea mea personală este ferm ancorată în modelul înălțării, iar experiența mea privind alegerile alimentare a fost făcută intuitiv, până când am înțeles importanța acordării la cel mai înalt potențial pe toate nivelele - admit că îmi este greu să înțeleg pe oricine care trece prin acest procedeu, fără a fi conştient pe plan spiritual. Dacă lucrați cu ghizii voştri sau cu intuiția, procedeul de 21 de zile vă va furniza un proces de conversie rapid. Pentru cei care au fost conectați cu Maeştrii înălțați, darurile oferite de această experiență sunt miraculoase prin ele însele. Ceilalți, lipsiți de această legătură, au spus: „Care daruri? întregul procedeu de 21 de zile a fost o provocare şi o luptă ". A nu consuma alimente, sau lichide, timp de şapte zile poate fi un procedeu şi o experiență provocatoare pentru un vehicul neacordat şi nepregătit. Oricum, atunci când cineva posedă o conexiune interioară puternică, această inițiere are potențialul de A FI o bucurie sacră. Pentru cei care doresc să trăiască numai cu prană, recomandăm urmărirea imediată a indicațiilor, pentru a pune în funcțiune procedeul de

conversie - acela de a fi hrănit pranic. Apoi, ascultați-vă corpul. El vă va ghida cum să începeți, intuitiv, eliminarea diferitelor substanțe din dieta voastră, fără efort şi în mod natural. Chemați elementele corpului şi comandați: Vă ordon ca, din acest

moment, să absorbiți din forțele pranice toate vitaminele, substanțele nutritive şi hrana necesare pentru a menține o sănătate fizică perfectă. Veți şti când procedeul de conversie funcționează, pentru că greutatea se stabilizează şi nivele de energie sunt înalte

POTENȚIALUL VIITORULUI

Foametea din lume Aşa cum am menționat în introducere: „Ei (Maeştrii înălțați) mi-au arătat viziunea unei lumi fără foamete, fără piețe şi magazine şi fără ferme în afara celor în care se cultivă de dragul frumuseții şi nu a nevoii. Imaginați-vă câte bilioane de dolari pot fi orientate către alte destinații, dacă fiecare ar avea încredere că poate fi hrănit numai de substanța Universală, numai de Lumina lui Dumnezeu?" Din ce în ce mai mulți devin conştienți de acest lucru şi încep să înțeleagă tot mai profund faptul că noi ne concentrăm, pur şi simplu, pe a evolua şi a deveni. A recunoaşte puterea minții de a crea este adevăratul potențial al omenirii. A recunoaşte puterea gândului de a crea şi apoi să fii suficient de disciplinat pentru a te concentra numai asupra a ceea ce este cel mai înalt bine - atât pe plan individual, cât şi pentru mase -solicită unirea dintre inima umană şi minte, unde „adevărata inteligență este capacitatea minții de a onora înțelepciunea din inimff\ (Emmanuel, Cartea 11 Alegerea dragostei) Masele înfometate vor muri, dacă înțeleg să-şi concentreze în permanență formele-gând, atenția şi mijloacele mass-media doar asupra înfometării existente în lume şi afirmă cu tărie şi convingere ideea învechită „dacă nu mănânci, mori". Anorexicii vor muri, dacă înțeleg să-şi concentreze în permanență formele-gând, atenția şi mijloacele mass-media doar asupra înfometării existente în lume şi afirmă cu tărie şi convingere ideea învechită ,4acă nu mănânci, mori". (Problema anorexiei trebuie tratată sub două aspecte. Primul se referă la problema emoțională a Jipsei de apreciere de sine' care este o cauză de bază şi al doilea este sistemul de gândire înrădăcinat în cultura maselor, care continuă să mențină idea că ,/iacă nu mănânci, mori"). Dacă masele înțeleg să-şi concentreze în permanență formelegând, atenția şi mijloacele mass-media doar asupra înfometării existente în lume şi afirmă cu tărie şi convingere ideea învechită ,4acă nu mănânci, mori", atunci e absolut natural că oricine s-a născut, va muri. Luați o pauză doar câteva momente sau câteva ore, contemplați şi gândiți-vă: Cât de mult timp cheltuiți pentru prepararea hranei? Cât de mult timp şi bani cheltuiți făcând cumpărături în supermarketurile

aglomerate? Cât de mulți bani din venitul vostru sunt cheltuiți pe alimente şi pe întâlniri cu prieteni şi parteneri de afaceri în jurul unei mese la care se mănâncă? Cât de mult din energia şi din resursele fiecărei națiuni sunt focalizate pe cultivarea şi pe producția de hrană?

Imaginați-vă... ... o lume fără abatoare (vegetarienilor şi iubitorilor de animale le-ar plăcea aşa ceva!) ... o lume fără creşterea animalelor şi fără zootehnie pe terenuri valoroase, pentru ca apoi să fie măcelărite. ... că nu mai sunt ferme sau păşuni utilizate pentru producția de hrană. ... că nu mai sunt Mac Donald's-uri sau restaurante Fast Food. (Ce lucru groaznic pentru unii!)

Imaginați-vă că...... n-ar mai exista copii înfometați - în fiecare secundă, undeva, în lume, moare un copil de foame şi de malnutriție. ... n-ar mai fi adolescenți anorexici. ... n-ar mai exista sărăcie în lume şi că bilioanele de dolari pe care le cheltuim pe hrană pot fi redirecționate către schimbări sociale, pentru condiții de viață egale, iar ca rezultat... -dispar ghetourile -dispare criminalitatea -nu mai este nevoie de asistență socială. Imaginați-vă ... o planetă unită pentru binele tuturor, deoarece a trăi cu lumină aduce după sine o trezire spirituală, către o stare mai bună de a fi. Schimbările vin din a fi deschis către idei noi, a îndrăzni să fii diferit, ridicându-te deasupra mediocrității Există un mod de a fi mai bun, un mod mai complet de existență. Un mod de existență în care se manifestă întregul nostru potențial, în care telepatia este normală, a fi hrănit deprana este ceva normal, nemurirea fizică este normală. Acesta este viitorul planetei noastre. Cineva trebuie să deschidă drumul, îmbrățişând aceste idei ca pe o realitate - şi apoi trăindu-le. Notă de subsol, octombrie 1997: E momentul să trecem dincolo de vorbe şi banalități şi să ne demonstrăm puterea de autocontrol, pe măsură ce începem să reacordăm, în mod pragmatic, diferitele sistemele de pe planeta noastră. Acesta este scopul M.T.S.P. - Mişcarea pentru trezirea unei societăți pozitive: refacerea şi perfecționarea sistemelor existente, într-un mod în care să opereze pentru binele tuturor. Prin introducerea ideii şi metodei de armonizare, intenționăm să ajutăm la eliminarea foametei în lume -prin alimentația pranică de care va beneficia şi mediul înconjurător şi care va crea un viitor mai bun pentru planetă. Mulți au comentat că acesta este un proiect uriaş, dar noi trăim într-o societatea cu capacități tehnologice uimitoare. Una dintre cele mai puternice forțe pentru realizarea schimbării este mass-media. Folosită pozitiv, cu integritate şi cu dorința de a respecta inteligența auditorului, cooperarea

cu mass-media poate duce, într-un foarte scurt timp, la mari schimbări pe plan global. Pentru mine personal, una dintre cele mai mari provocări este să înving neîncrederea inițială a mass-media şi prezentarea aspectului senzațional al experienței mele, astfel încât să putem oferi tuturor, cât mai amănunțit, această, nouă posibilitate' - cape o soluție practică în rezolvarea foametei din lume. Călătoria reeducării continuă ... Notă de subsol, 2001: în august 1999, am terminat un proiect de cercetări de doi ani, intervievând mai mult de 100 de persoane care au parcurs procedeul de 21 de zile şi care s-au convertit la a trăi cu lumină. Vârsta medie era de 47 de ani - cea mai în vârstă persoană a fost o femeie de 93 de ani, care trăia în Viena, Austria şi cea mai tânără avea 13 ani. In această carte, tratez în profunzime problemele legate de pierderea în greutate şi de modul de abordare a familiei şi prietenilor după procedeul de 21 de zile. De asemenea, ne adresăm diferitelor concepții greşite care au apărut în mass-media cu privire la cercetările noastre. Compilând toate acestea cu alte cercetări ale dr. Karl Graninger, dr. Barbara Ann Moore, Choa Kok Sui de la Pronie Healing Network, dr. Juergen Buche, Maeştrii Qigong cu starea lor naturală de Bigu* şi multe altele, am terminat cartea Ambasadorii Luminii - Proiectul Sănătatea Lumii, Foametea din Lume (Ambassadors of Light - World Health World Hunger Project). în această carte, ne referim la redistribuirea resurselor lumii, cât şi la beneficiile vegetarianismului global, a dezarmării şi a altor probleme care, dacă sunt abordate, vor oferi fondurile substanțiale, absolut necesare ce pot fi folosite în alimentație, îmbrăcăminte, locuințe şi în educația holistică a tuturor celor care au nevoie de toate acestea. De asemenea, ne referim la probleme cum ar fi: datoriile lumii a 3-a, colectarea de bani pentru asistență socială, ingineria genetică, sănătatea şi longevitatea - cât şi poziția noastră privind creşterea vitelor şi impactul acesteia asupra mediului înconjurător.

Capitolul 18
PROGRAMAREA PUTEREA MINTII

Am fost ghidată să includ acest capitol ca pe unui dintre cele mai puternice daruri pe care procedeul de 21 de zile mi l-a făcut şi care este înțelegerea nevoii de deprogramare a memoriei celulare şi reprogramarea noastră, pentru a atinge stăpânirea de sine în starea de nemărginire. Astfel, am ajuns să înțeleg că: „Corpul

nostru este un biocomputer, gândurile noastre sunt programul, viața noastră este printarea celor două. Schimbați programarea, rescrieți sau modificați programul şi vă schimbați viața. Este atât de simplu!"

Ceea ce urmează este un articol pe care l-am scris pentru numărul din octombrie al revistei Silver Cord, apoi l-am rescris pentru The ELRAANIS Voice, pentru a include câteva instrumente adiționale de programare. Datorită numărului mare de relatări despre succesul obținut de mulți dintre cei care au folosit această informație, îl includem aici pentru bucuria voastră şi pentru puterea pozitivă de transformare pe care folosirea acestei programări le va aduce în viața voastră. După ce am încheiat cea de-a doua carte a mea, Arta Rezonanței, ghidul meu interior mi-a spus să nu mai scriu. Poate pentru că proiectul a cerut o concentrare intensă timp de mai bine de 6 luni, perioadă în care am compilat materialul adunat din cele peste 40 de texte citite anterior. Intenția mea a fost să ofer un manual uşor de folosit, ce conține instrumente de auto-ajutor, care fac bine inimii şi intelectului, prin oferirea unor date bine documentate, obținute din mai multe surse. Nu a fost vorba numai despre ideea de ,a lua o pauză' de la cercetări, ci am înțeles importanța de a permite ca ceea ce a fost absorbit intelectual să se aşeze în cunoaştere la nivelul celulei - lucru ce poate fi obținut numai prin trăirea celor absorbite. De asemenea, am ştiut intuitiv că, în interiorul meu, există toată cunoaşterea necesară pentru a fi acea ființă nelimitată pe care căutam să o scot în evidență. Pe măsură ce-i urmărim pe alții care au făcut această experiență, observăm că apare un şablon care se pare că utilizează toată cunoaşterea' noastră interioară. Sufletul se agită şi începem să ne trezim. Suntem însetați de cunoaştere. Prin cercetare, intelectul nostru găseşte un punct comun - adevărul care parcurge ca un fir roşu toate învățăturile pământenilor, vechile şcoli şi religiile Pământului. Combinăm cunoaşterea fizicii cuantice. Descoperim Legile Universale şi recunoaştem că ele guvernează toată energia şi toată materia şi stau la baza întregii ştiințe şi a întregii religii. înțelegem că aceste legi sunt imuabile. Ele sunt Legile Creației şi, când lucrăm cu ele, se petrece ceva magic. Noi gândim, noi punem în practică, noi creăm conştient. Cunoscând faptul că noi creăm realitatea prin viziunea noastră, monitorizăm cu sârguință procesele noastre de gândire, ştergând în întregime totul, cu excepția gândirii nelimitate. Noi îmbunătățim totul, noi re-programăm, noi vedem cum legile energiei răspund şi implementează acest nou

model în realitatea noastră de zi cu zi. Meditația aduce darul detaşării şi devenim martori şi creatori, experimentând şi trăind în cadrul propriei noastre creații. Am înțeles că impactul de A FI şi a trăi ceea ce înțelegem în mod intelectual dă în continuare forță realității Asta, deoarece un fascicul din energia gândului este mai puțin puternic decât cunoaşterea profundă la nivel celular, care emană din fiecare celulă, din fiecare fibră a ființei noastre, modificând electromagnetic modelele energiei din jurul nostru. Tot corpul emite spre exterior o frecvență care, prin rezonanță, transmite ceva unui univers fluid care răspunde, la rândul lui. Se spune că, literalmente, universul se rearanjează el însuşi, pentru a găzdui modelul realității noastre - întrucât aceasta este Legea Rezonanței în acțiune. Creând conştient, prin acordare şi reprogramare, descoperim că Mintea Universală ne vorbeşte, pe măsură ce ne racordării la panoul Cosmic Divin de circuite. Pe măsură ce programăm conştient, cu bucurie, grație, uşurință şi în multe alte moduri, suntem eliberați de nevoia de hrană sau de somn, eliberați de suferința pentru divinitatea noastră pierdută. Treziți şi întăriți prin intenție, programând şi jucând după regulile jocului Divin, noi creăm o punte între lumi, între paradigme şi experimentăm Unimea în toate. Vedem ritmul în care acționează Lucrătorii întru Lumină şi care este curentul principal din cadrul societății. Mulți caută să se distreze, să facă bani, iar acum ‚să facă bine'. Mulți doresc, pur şi simplu, să creeze un model care să le permită să-şi trăiască viața la cel mai înalt potențial fizic, emoțional, mental şi spiritual, într-un mod în care să le facă cinste tuturor - ei sunt modelele pozitive, paradigmele pentru o nouă eră. Modelele pozitive pot fi create prin programare intenționată, specifică. Programarea este învățare repetitivă. întrucât corpurile fizic şi emoțional sunt guvernate de corpurile mentale - mintea înaltă şi cea joasă - în fiecare moment de acum, programarea eficientă ne eliberează şi, de asemenea, ne ghidează în viață. Ea permite ca supraviețuirea să fie simplificată, astfel încât noi să putem evolua armonios. Ceea ce urmează este un program pe care mulți l-au găsit a fi foarte puternic: „Dragă Dumnezeu Creator Mamă/Tată, eu cer ca fiecare moment al fiecărei zile să se desfăşoare în concordanță totală şi perfectă cu Voința Divină, în perfectă sincronizare Divină." [Acest program garantează împlinirea cu succes a tuturor viselor şi a viziunilor aliniate şi ne opreşte să ne întrebăm, în permanență, dacă ‚ar trebui' să facem ceva. De asemenea, ne permite să ştim că, dacă ceva nu se manifestă, înseamnă că nu este în concordanță, sau nu este conform Programării

Divine - deci putem renunța la el.] „Eu cer ca tot ceea ce dau altora în fiecare moment să fie pentru binele maxim al celorlalți şi al meu însumi." [De ce am vrea ca ceea ce împărtăşim să aibă alt scop decât cel mai înalt bine? Aceasta dă relațiilor noastre permisiunea de fi tot ceea ce pot fi, eliberându-le de ceea ce ne aşteptăm de la ele.] „Eu cer ca toate câmpurile energetice ale corpurilor mele fizic, emoțional, mental şi spiritual să fie aliniate perfect, pentru ca Şinele meu Divin să se manifeste conştient şi pe deplin în planul fizic şi în toate planurile existenței, într-un mod care să-mi aducă bucurie deplină, linişte, grație, plăcere şi abundență." [Cea mai puternică forță creatoare şi de transmutare din întregul univers este cea a Sinelui nostru Divin (Sine Superior sau Monada EU SUNT). Cerându-i să ne reechilibreze, ea o face cu putere şi cu bucurie, yunitu că noi nu irebuie cu uutvurui să mai iunjitn după Diviniiuieu noastră, sau să rămânem într-un ciclu de procesare constantă.] Ceea ce am prezentat mai sus constituie programul director şi este destinat să ne ajute să îndeplinim ce dorim să creăm. Programele pot fi pe termen lung - directoare - sau pe termen scurt, pentru atingerea unui anumit rezultat. Oricum, după reprogramare trebuie să fim vigilenți cu gândurile noastre şi să acceptăm numai gândirea care este aliniată la nemărginire. Motivul pentru care mulți trăjesc experiența unei vieți care nu este perfectă se datorează memoriei celulare şi a țintei pe care alegem să ne concentrăm în fiecare moment de acum. Dr. Deepak Chopra spune că celulele sunt doar memorie îmbrăcată în materie. Cei înălțați au sugerat că, dacă o ființă a avut 1000 de încarnări de circa 30 de ani fiecare (pentru a folosi o cifră rotundă), atunci păstrează 30.000 de ani de informație celulară bazată pe memorie - şi aceasta numai din ciclul Pământului nostru! Deci, a intra în memoria celulară fără o programare precisă, ne poate bloca enorm de mult timp şi, de asemenea, ne deturnează de la ce avem de făcut. Dacă ne străduim să ne cunoaştem şinele nostru adevărat, să experimentăm nelimitarea, atunci cea mai logică abordare ar fi să ne concentrăm asupra Sinelui nostru Divin nemărginit - amintindu-ne, în acelaşi timp, că orice lucru asupra căruia ne concentrăm creşte şi devine realitatea noastră! Un program specific de menținere pentru cei care sunt deja acordați şi care este destinat să ne țină în formă, atunci când suntem ocupați şi nu putem face ceea ce dorim, este cel tipărit în revista noastră: Programare pentru nemărginire: „Toate corpurile mele sunt acordate, armonizate, în formă şi sănătoase. Ele vibrează şi se exprimă în armonie perfectă şi sincronizată cu pulsul Dumnezeului

Creator Mamă/Tată. Acest lucru este adevărat, chiar şi atunci când mănânc, dorm, fac exerciţii fizice sau meditez." Acest program rescrie ^conversaţia cu noi înşine' - bandă pe care o rulăm continuu, despre obiceiurile de mai sus şi despre orice vină sau gânduri limitative pe care le-am putea avea - de exemplu, despre alimentaţie, somn, exerciţii, meditaţie sau alte obiceiuri. Dacă folosiţi deja programarea, inseraţi propriile voastre puncte. Programul de mai sus rescrie, pur şi simplu, totul. Una dintre provocările în manifestare - după ce ne-am aliniat voinţa la imaginea mai cuprinzătoare (Voinţa Divină) - este sincronizarea. Fără îndoială că mulţi au descoperit că simpla aliniere nu înseamnă că lucrurile se vor manifesta exact atunci când se aşteptă, deoarece există alte piese (şi oameni) din puzzle care mai trebuie încă să se reveleze, să fie create, aşezate pe poziţii etc. Eu am folosit cu mare succes următorul program, întrucât el garantează o aliniere perfectă, pas cu pas. El permite ca totul să se desfăşoare neîntrerupt, în cadrul Timpului Divin: „Cer să mi se reveleze clar următorul pas/aspect perfect din Planul Divin şi să-mi aducă şi jucătorii perfecţi cu care să realizez crearea şi implementarea acestui plan - astfel încât să se poată manifesta fizic, ACUM." Mulţi sunt conştienţi acum că trecem printr-o Jniţiere de grup', în care învăţăm să lucrăm împreună, într-un mod armonios, în acest plan fizic. Acest program solicită, de asemenea, oamenii potriviţi (cei care se alătură nouă în realizarea părţii noastre din acest plan) cu care să lucrăm împreună, pentru a ne realiza misiunea acum. Celor care lucrează cu modelele timpului simultan, sau le înţeleg, următorul program le permite să reacceseze darurile din trecut şi din viitor, pentru a căpăta forţa necesară ca să-şi îndeplinească partea ce le revine din planul mai mare şi care a fost acceptată anterior. „Dispun ca Şinele meu Superior EU SUNT să aducă în conştiinţa mea conştientă toate talentele, darurile şi informaţiile din toate vieţile din trecut, din prezent şi din viitor, care îmi vor da apoi forţa pentru a-mi îndeplini în acest plan fizic, ACUM, partea ce-mi revine din Planul Divin." Principalul beneficiu obţinut din stăpânirea asupra minţii şi din crearea conştientă prin programare, concentrare şi intenţie, este capacitatea de a atrage, a stăpâni şi a direcţiona puterea creativă neprelucrată! Când această putere este aliniată la Jocul Divin', ea este nelimitată, prin capacitatea ei de a aduce beneficii tuturor, într-un mod magic!

A UTOVINDECAREA

Unul dintre cele mai mari daruri pe care vi le puteți oferi este controlul complet asupra structurii moleculare şi a tuturor câmpurilor voastre energetice. Controlul se referă la a căpăta forța de a trăi perfect sănătoşi, de a vă regenera permanent şi de a nu mai avea nici o boală, pe toate nivelele fiir.ței. Unul dintre primele lucruri pe care putem să le învățăm este să ne armonizăm, să realiniem modelele energetice disfuncționale - şi, astfel, să creăm sănătatea perfectă în interiorul corpului fizic. Pe lângă programare conştienta, gândire de calitate, simțăminte de calitate şi alimentație de calitate (fie prin alimentația pranică, fie prin hrană vie), există şi exerciții practice variate care pot fi făcute zilnic, pentru a ne întări câmpurile energetice şi a deveni perfect sănătoşi. Acest articol prezintă în detaliu un exercițiu care mi-a fost dat de către Cei înălțați şi care ne permite să atingem acest scop. Dat fiind că suntem foarte ocupați, îl putem face în timpul duşului, sau ca parte a programului de meditație, sau să-1 folosim ca program de exerciții de relaxare, oferindu-1 corpului ca pe un dar. Pentru a pescărea" programele în corpul nostru fizic, vom lucra prin corpul mental, ne vom folosi muşchii, mintea, intenția şi voința. Acest exercițiu e garantat că dă rezultate, atunci când suntem aliniați şi perfect sincronizați cu Planul Divin şi nu avem nici un program de sabotaj intern. Cei interesați să se alinieze atât la programarea, cât şi la împlinirea unui plan mai elaborat şi să-şi alinieze ^sabotorul' interior, sunt rugați să consulte capitolul Programarea Puterea Minții,

Mai întâi trebuie să înțelegeți că totul este energie şi că există linii electromagnetice - care mai sunt numite şi meridiane - ce înconjoară Pământul şi trec prin tot: materie, spațiu şi timp şi că meridianele energetice din corpurile noastre fizice oglindesc acest lucru - ce este sus, este şi jos. Puterea de vindecare vine din conectarea noastră intenționată la aceste meridiane energetice, prin vizualizare, imaginându-ne că liniile energetice din corpurile noastre se pot conecta la ele şi la matricele de energie din dimensiunile înalte. De exemplu, atunci când sunteți sub duş, mai degrabă decât să vă gândiți că sunteți spălați de apă, vă puteți imagina că ceea ce iese prin găurile duşului este lumină pură lichida, linii de energie care sunt ca nişte spaghete şi intră prin vârful capului (prin chakra coroanei), pentru a fi absorbite de meridianele voastre interioare. Spus mai simplu - forma fizică este creată o dată cu fiecare nouă încarnare, dintr-un şablon eteric sau matrice care atrage către ea şi formează în jurul

ei linii sau matrice energetice. Prin încarnări repetate, celulele, care sunt memorii îmbrăcate în materie, se densifică şi devin grele - prin gândire toxică şi prin sentimente toxice - înainte ca noi să ne străduim să devenim ființe neîngrădite. Pe măsură ce structura moleculară şi atomică se construieşte datorită şablonului eteric, meridianele care devin linii de energie interioară se atrofiază, adesea, din cauza greutății. De aceea, din cauză că celulele noastre devin mai uşoare şi coeficientul de lumină creşte, nu numai că preluăm încă o dată comanda asupra structurii noastre moleculare, dar activăm complet matricea de energie a corpurilor noastre de lumină.

Meditație

Imaginea vizuală poate fi aceea că păşiți într-o încăpere specială, unde emanațiile alb/aurii de la Marele Soare Central (care este sursa ezoterică de putere pentru acest univers), încep să intre în voi prin chakra coroanei, atunci când conexiunea a fost făcută. Conectarea se face prin vizualizare şi intenție - totul este atât de simplu. Deci meditația/exercițiul începe după cum urmează: închideți ochii şi faceți câteva respirații profunde. Cereți-i Sinelui vostru Divin/Prezența EU SUNT ca să absorbiți în voi vibrația perfectă a energiei electromagnetice/forța vieții din cea mai înaltă şi pură sursă -care este perfectă pentru armonizarea voastră ACUM. Apoi, vizualizați că vă acordați meridianele interioare cu liniile eterice, care pot apare ca fiind linii subțiri sau mai groase. Comandați, impuneți şi vizualizați că, o dată ce conectarea este făcută, energia pură, vindecătoare, a forței vieții începe să curgă în corpul vostru, către vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare. Comandați şi vizualizați că măriți cantitatea - ca şi când ați răsuci un buton pe un cadran - până când un şuvoi pur de lumină albă aurie curge în corpul vostru din toată matricea energetică. Puteți vizualiza cum ies aceste şuvoaie de lumină prin vârfurile degetelor, prin chakrele de la mâini, prin tălpile picioarelor şi prin degetele de la picioare, ancorându-vă în planeta Pământ şi permițând acestei forțe energetice pure să vă folosească ca pe un releu - astfel încât, energia nu numai că vă curăță şi vă armonizează meridianele, dar trece prin voi, dându-vă forță - şi apoi ajută la vindecarea Pământului. Puteți vizualiza că, pe măsură ce această energie curge în corpul vostru, ea începe să se învârtă ca un vârtej, lărgind meridianele şi apoi aducând curenți de lumină în toate celulele de bază, în organe, sânge şi oase. O dată ce sunteți ancorați şi ați lărgit conştient curgerea de energie - şi apoi ați comandat energiei pure a forței vieții să înceapă

procesul de vindecare/reechilibrare, puteți continua, făcând în mod conştient programările următoare. Mantra pentru primul aspect al vindecării este pentru iertare. Asta nu pentru că nu am fi perfecți, ci pentru că purtăm memorie celulară din alte benzi temporale pe care se pare că am fost. Deci, în timp ce urmăriți aceste energii curgând prin voi, prima mantră este pentru a vă deschide inima şi a spune universului: Eu iert şi sunt iertat. Continuați să vizualizați energia mişcându-se prin voi, inspirați profund şi, la expirație, repetați mantra Eu iert şi sunt iertat, până când Ghidul Lăuntric vă spune să vă opriți. Aveți încredere în intuiția voastră. Următoarea mantră de vindecare este: Acum eliberez toate energiile dizarmonice din toate câmpurile mele energetice. Această frază poate fi prescurtată la cuvântul Eliberez, Vizualizați că, pe măsură ce lumina curge prin chakra coroanei şi e apoi pompată prin meridiane, ea vine cu o astfel de forță, încât elimină prin pori toate energiile dizarmonice din toate celulele voastre. Imaginați-vă că, pe măsură ce lumina vă inundă corpul şi umple fiecare celulă, ea se revarsă prin vârful capului, ca şi şampania care se revarsă din pahar şi începe să creeze în jurul vostru o bulă electromagnetică de lumină. Vizualizați că ea se întinde la o distanță pe care o cuprindeți cu mâinile întinse în lateral, plus încă cel puțin 15 cm în afara lor. Puteți face ca această bulă electromagnetică, cât şi câmpul de forță pe care l-ați creat, să fie complet impenetrabile pentru toate energiile, cu excepția celor care vă sunt cele mai benefice. Dacă păstrați în permanență această sferă în jurul vostru şi o umpleți cu energia pură a forței lui Dumnezeu, atunci toate energiile din juml planetei, provenite din surse cunoscute şi necunoscute, fie vor fi respinse sau absorbite şi transmutate, fără să vă atingă cu adevărat. Deci, pe măsură ce eliberați şi vizualizați aceste energii discordante ieşindu-vă prin pori şi conectându-se la lumina din jurul vostru, să ştiți că şi ele sunt transmutate automat şi realini-ate - şi de aceea nu au nici un efect energetic dăunător asupra mediului vostru înconjurător. Pasul următor după ce vi s-a spus intuitiv să nu mai folosiți comanda Eliberează!, este comanda Vindecă! Din nou, puterea acesteia se află în intenția voastră şi în credința că aveți puterea de a vindeca toate energiile dizarmonice şi dezechilibrele din câmpurile voastre. Vizualizați cum, pe măsură ce energia se intră prin chakra coroanei şi măreşte volumul şi puterea forței vieții din interior, ea inundă fiecare celulă, începând să vă transforme celulele, din stafide uscate, în boabe de strugure rotunde, lucioase şi pline de lumină (sau ori ce altă imagine care va avea ca efect vindecarea,

regenerarea celulelor voastre şi apoi readucerea lor la o stare de sănătate perfectă). Următoarea comandă este Reînnoieşte! Imaginea vizuală este similară cu cea de mai sus. Puteți folosi mantra: Eliberează, iartă, iartă, eliberează, vindecă, reînnoieşte, reînnoieşte, vindecă, vindecă până se atinge perfecțiunea care este intenția divină pentru momentul de ACUM. După ce ați făcut acest lucru, puteți vizualiza că chakrele de la mâini au fost activate pe deplin, pentru a avea puteri de vindecare - şi că sunt conectate direct la cea mai pură putere de vindecare a forței universale a vieții. Stând în meditație, plasați-le pe oricare parte a corpului vostru care are nevoie de vindecare, apoi comandați şi vizualizați că aceasta se produce. O metodă bună de a testa şi a măsura capacitățile voastre crescânde de autovindecare este să alegeți o parte a corpului pe care ați vrea să o vindecați, să vă concentrați zilnic asupra ei, până când veți vedea modificări fizice. De exemplu, o venă pe picior, o aluniță de pe mână, sau o mică cicatrice. în timp ce stați în meditație - fiind conectați la liniile energetice şi acordați aşa cum am recomandat anterior - în timp ce mâinile sunt puse pe propriul vostru corp, puteți comanda pe expirație: Vindecă corpul ACUM! sau Vindecă venele ACUM! Imaginea vizuală este că atrageți către chakra mâinii voastre forțele puternice şi pure ale energiei de vindecare, ce trec prin chakra mâinii şi sunt absorbite de acea parte a corpului care are nevoie de vindecare - şi vizualizați celulele ca pe nişte bureți ce absorb lumina, transmutând energiile toxice şi vindecându-se perfect. în continuare, aceia dintre voi care doresc să facă exerciții fizice, vizualizați-vă conectați la matricele de energie ale forțelor pure de vindecare şi că ați mărit cantitatea de energie ce curge acum prin voi ca un fluviu rapid şi intens. Puteți să începeți să vă mişcați intuitiv, ca şi cum ați dansa un dans sacru, sau ați face mai multe exerciții izometrice. Puteți face o serie de exerciții de întindere, ca şi asane şi exerciții yoga. Beneficiile nu vor fi numai în creşterea supleței şi grației, dar vor vindeca şi reechilibra câmpurile voastre energetice Atunci când dansați sau vă întindeți, extindeți muşchii la capacitatea lor maximă, contractân-du-i şi relaxându-i într-un ritm pulsatoriu, întinzându-i tot mai mult, pe măsură ce avansați cu exercițiile.

Vizualizați permanent că ceea ce curge prin mâinile şi picioarele voastre şi prin chakra coroanei - şi, de asemenea, prin toate celelalte chakre - este energia forței de vindecare pure pe care o atrageți în corpul vostru, prin comandă şi prin intenție.

Imaginea vizuală arată acum că sunteți interconectați cu curenții energetici ai întregii creații şi ancorați în unime. Apoi, pe măsură ce vă mişcați, puteți să vă concentrați mintea asupra unui anumit organ sau zone a corpului care intuiți că ar avea nevoie de vindecare sau de mai multă atenție. Practicarea zilnică a tehnicilor de mai sus va face ca vehiculul vostru să fie puternic, în special dacă este asociată cu alimentație pură, cu gândire pură. cu sentimente pure şi cu oricare alt program de exerciții pe care sunteți îndrumați în mod intuitiv să-1 faceți. Cei înălțați spun că, cu cât vehiculul fizic este mai puternic, cu atât mai intensă este energia luminii pe care o transportăm şi care poate emana prin noi, modificând pulsul câmpurilor noastre electromagnetice şi transmisia pe care ele o fac. Pe măsură ce realiniem câmpurile noastre energetice în mod conştient, atragem către noi nivele ale realității care reflectă propria noastră conştiință în expansiune. Tehnicile de mai sus ne asigură, de asemenea, activarea completă a matricelor de energie eterică, numite şi corpuri de lumină, şi ne pregătesc pentru o viitoarea teleportare conştientă.